



Shaktipat é uma antiga técnica de yoga usada para despertar a energia kundalini em uma pessoa. A técnica pode ser aplicada remotamente a qualquer distância em uma pessoa que viva em qualquer lugar do planeta. A energia cosmos emanou do corpo de shaktipat Guru, e após despertar a energia kundalini, retornou ao Guru. Assim, o processo desafia a explicação racional da ciência moderna.

O autor é um shaktipat Guru que deu iniciação a muitas pessoas em kundalini yoga. Ele compilou uma variedade de perguntas feitas pelos praticantes, juntamente com suas respostas, em grande detalhe neste livro. Ele também compilou as várias experiências dos praticantes, junto com seus comentários.

Ele explicou as inúmeras complexidades envolvidas na prática de kundalini yoga, juntamente com o trabalho detalhado da técnica shaktipat. Os segredos revelados neste livro podem ser de grande ajuda para qualquer um que pratique kundalini yoga em geral e também para os alunos espirituais que dão iniciação shaktipat às pessoas em particular.

O autor é ex-aluno de algumas das instituições de prestígio da Índia, como a Sainik School, Kankaroda, a National Defense Academy e a Indian Military Academy. Acredita-se que ele foi atraído pelas poderosas correntes do Himalaia e pela nascente do rio Ganga devido à sua paixão pela escalada e montanhismo. Sua longa jornada de mais de 20 mil quilômetros levou a uma viagem diferente depois de encontrar seu mestre do Himalaia e botar o mesmo nome quando ele era Desconhecido para o povo. De lá, já havia planejado sua jornada multo antes de começar! O autor atualmente reside no Exército Indiano e em Chandigarh, Gurua na linhagem de Shaktipat.



Colonel T Sreenivasulu

Copyright © 2023 T Sreenivasulu

Todos os direitos reservados.
www.sahajananda-ashram.com

Dedicatória

Gostaria de dedicar este trabalho a todos os praticantes de kundalini yoga que receberam iniciação shaktipat no passado e aqueles que o farão no futuro.



Sua Santidade Swami Sahajananda Tirtha, aos 85 anos no ano de 2009, o venerável Guru do autor

Sumário

Agradecimentos.....	VII
Introdução.....	1
Prefácio.....	7
Manifestação de Kriyas.....	11
Shaktipat.....	22
Karma, criação, ilusão e escrituras.....	41
Som Anahata, mente hipersensível, Guru Gita, estado de Tandra e desaparego.....	54
Tópicos gerais.....	62
Problemas relacionados ao sexo.....	88
Samadhi, morte e após a morte.....	102
Questões relacionadas à energia Kundalini.....	110
Sadhan.....	125
Gunas, terceiro olho, oração e objetivos.....	174
Problemas diversos.....	181
Glossário.....	190
Ashrams da Ordem Shaktipat.....	194
Monges da Ordem de Shaktipat.....	199
Sobre o autor.....	200

Agradecimentos

Sou eternamente grato ao meu venerável Guru, Sua Santidade Swami Sahajananda Tirtha, que me tornou um shaktipat Guru.

Também sou profundamente grato a todos os veneráveis Gurus de minha linhagem da “Ordem de Shaktipat”, cuja sabedoria coletiva tem sido a luz que me guia enquanto me aventuro em algumas das águas desconhecidas deste oceano de conhecimento antigo.

Parabenizo todos os praticantes que tornaram possível a compilação deste livro. Se eles não tivessem trazido suas inúmeras dúvidas sobre o assunto, eu não teria explorado tão profundamente minha mente para revelar alguns dos detalhes menos conhecidos sobre o tema. Sou grato ao Sr. Nagarajan Chidambaram, um dos praticantes que compilou meticulosamente as principais partes da conversa entre os outros praticantes e eu.

Introdução

A palavra shaktipat significa a descida da energia. Não é um sistema de yoga independente. É simplesmente uma antiga técnica de yoga. No entanto, é a técnica mais elevada do yoga ou a mãe de todas as técnicas de yoga conhecidas pela humanidade. Nela, o poder cósmico supremo é usado como técnica. O poder cósmico supremo cria o cosmos nos níveis individual e coletivo. Portanto, a desintegração ou destruição eficiente do mundo só pode ser feita pelo próprio poder cósmico. Todo ser humano é um modelo em miniatura do cosmos, conforme os antigos textos sânscritos. Portanto, seja no nível do macrocosmo ou do microcosmo, o mesmo poder cósmico está envolvido em sua criação, sustentação e desintegração final. Como resultado, a única coisa no cosmos é esse poder cósmico supremo. Ele permeia o cosmos infinito. Até a ciência moderna admite esse fato. Os corpos humanos, com sua carne, sangue e ossos, também são feitos desse mesmo poder cósmico. No entanto, o substrato subjacente a este vasto e infinito cosmos é desconhecido. Podemos chamá-lo de Deus, o Todo-Poderoso, o Brahman, o Atman ou a Divindade. É amplamente proclamado em todos os textos sânscritos antigos que o mesmo substrato do cosmos também está permeando infinitamente todos os

Colonel T Sreenivasulu

lugares. Portanto, o poder cósmico e o divino são duas maneiras diferentes de se referir à mesma entidade divina, como se fossem dois lados da mesma moeda.. Nesta perspectiva e como proclamam os antigos textos sânscritos, o ser humano é um modelo em miniatura do cosmos; o mesmo substrato subjacente na forma da divindade também permeia o corpo humano!

A auto-realização para um ser humano é, portanto, a única coisa a ser conhecida ou realizada. A auto-realização resulta na realização do cosmos também. Isso significa que se uma gota de água em um oceano percebe sua natureza, ela também conhece o vasto oceano. Portanto, não há necessidade de um ser humano explorar as vastas e infinitas profundezas do espaço interestelar e intergaláctico.

A técnica aplicada para alcançar essa realização em um ser humano é chamada shaktipat. O processo que é afetado por esta técnica é chamado de yoga em termos gerais. O processo termina em auto-realização, salvação, fusão com o espírito universal chamado Deus, etc.

Várias técnicas de yoga foram desenvolvidas desde os tempos antigos para atingir esse grande objetivo de unir a alma individual com a alma universal. No entanto, devido à natureza gigantesca da tarefa envolvida, é impossível para um ser humano afetar este processo por conta própria. Todas as técnicas de yoga ou tântrica aplicadas são voltadas exclusivamente para atingir um referencial específico. Esta referência busca estimular o poder cósmico a manifestar seu modo criativo para depois se retrair novamente. Como resultado, a mesma energia cósmica que criou o ser humano e seu mundo individual começa a se desintegrar destruindo o karma impresso em suas mentes subconscientes.

Esse referencial é o que se chama de despertar da energia cósmica. No entanto, não há nada conhecido como despertar como tal em seu sentido clássico do significado da palavra. O poder cósmico Todo-Poderoso, onisciente e supremo é sempre despertado quando entendemos a palavra. É apenas o ponto em que começa a se retrair do modo criativo e

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

sustentador para o modo desintegrador ou destrutivo é o que chamamos de "despertar" para facilitar nossa compreensão do assunto.

A energia cósmica despertada na terminologia dos seres humanos é chamada de despertar da energia kundalini. Depois de criar um ser humano, supõe-se que essa energia cósmica permaneça em um estado dormente na base do sistema cérebro-espinhal do corpo humano. Também é considerado projetar ou sustentar continuamente a ilusão de "vida" para um ser humano. Essa ilusão é semelhante a uma miragem no deserto que dá a ilusão de ótica da água.

Esta referência é alcançada pelo praticante em todos os caminhos do sistema de yoga ou tântrico. Como resultado, não resta mais nada para o praticante de yoga fazer. O que tiver que acontecer acontecerá sem nenhum esforço do praticante de yoga! A energia cósmica despertada faz o processo de desintegração do mundo ou destruição dos karmas individuais depois que ela começa a se retrair ou entrar em colapso interiormente. Diferentes nomes em diferentes sistemas de yoga chamam essa energia. No entanto, é popularmente conhecida como energia kundalini.

Shaktipat é uma técnica exclusiva de yoga aplicada para despertar a energia kundalini. Uma pequena explicação é necessária aqui para entender o motivo dessa técnica especializada de yoga. A evolução espiritual de um espírito ou o Atman de um ser humano pode ser amplamente categorizada em três estágios. A primeira etapa é antes do despertar da energia kundalini! Nesta fase, todo esforço é feito pelo praticante de yoga voluntariamente, com o egoísmo colorindo todas as ações. Todos os tipos de adoração a Deus, práticas de yoga, práticas tântricas, etc., entram nesta categoria. No entanto, o esforço feito pelo praticante é de natureza muito diminuta. Após o despertar da energia kundalini, o próprio poder cósmico supremo se esforça internamente. Como resultado, a destruição do karmaacumulado no ser humano ocorre de forma rápida e acelerada. Este segundo estágio termina na falta de

Colonel T Sreenivasulu

pensamento ou samadhi, como é chamado nos textos sânscritos. A terceira etapa começa a partir daqui. No entanto, não há mais técnica de yoga para esta etapa. Portanto, não há iniciação conhecida neste caminho absoluto. Todos os textos antigos permaneceram em silêncio depois disso. É dito nos textos que a jornada final da alma para alcançar sua fusão com a alma universal ou Deus ocorre pela vontade de Deus.

Portanto, a técnica de shaktipat lida apenas com o segundo estágio. No entanto, os seres humanos devem ter praticado diferentes sistemas de yoga em suas diferentes vidas passadas. À medida que o ser humano se aproxima de um determinado ponto de referência em seus respectivos caminhos escolhidos para um despertar da energia cósmica, a iniciação é dada por um Guru usando a técnica de shaktipat. Depois que o shaktipat é feito em um ser humano, ele permanece ativo para sempre até que a salvação seja alcançada. Isso significa que o shaktipat é levado para a vida após a morte. No entanto, em todas as vidas, é obrigatório receber a iniciação shaktipat formal sob um Guru de maneira formal. Quando o shaktipat é feito em uma pessoa na qual a energia kundalini já está ativa desde o nascimento, ela se estabiliza em um nível seguro. Nas pessoas nas quais a energia kundalini não foi ativada, ela será acionada pela primeira vez, desde que tenham chegado mais perto do nível de referência, que expliquei acima.

Portanto, shaktipat destina-se apenas a algumas pessoas. Não pode ser dado a ninguém. Pode não funcionar mesmo se for dado. O próprio destino decide quem deve receber a iniciação shaktipat. Isso significa que os karmas acumulados pelos próprios praticantes em suas vidas passadas ou na vida atual os atrairão para o caminho do shaktipat. Um Guru pode aparecer repentinamente do nada e abençoá-los com shaktipat deeksha. Isso é crucial para entender. Por causa disso, a técnica não é muito popular entre a humanidade. Isso significa que as pessoas geralmente não encontram shaktipat Gurus em primeiro lugar. Provavelmente devido aos avanços na tecnologia de comunicação moderna, as pessoas estão

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

ouvindo falar sobre isso nos últimos tempos. No entanto, o processo real de iniciação shaktipat ocorre ou depende apenas de seus karmas acumulados no passado. Desejo abster-me de comentar sobre muitos Gurus nos últimos tempos que podem estar oferecendo iniciação shaktipat em troca de taxas. Sua autenticidade não pode ser tomada como garantida.

O autor deste livro é um dos meus discípulos. Eu dei a ele uma iniciação shaktipat cerca de 12 anos atrás. Ele até escreveu um livro, "O poder desconhecido de Deus", sobre suas experiências durante o despertar da energia kundalini. Eu também dei a ele o deekshadhikara, ou a autorização para dar iniciação shaktipat às pessoas no início de 2019. Ele tem prestado seus serviços a mim incansavelmente desde então, dando iniciação shaktipat a mais de 200 pessoas em menos de um ano.

Muitas pessoas têm inúmeras dúvidas sobre o assunto, principalmente durante os estágios iniciais após a iniciação shaktipat. A orientação de um Guru é crucial durante esses estágios. Fico feliz em ver muitos de seus praticantes tirando inúmeras dúvidas sobre o assunto. Também estou satisfeito em ver tantos deles desenvolvendo kriyas ou reações em seus corpos e narrando-os. A literatura autêntica sobre experiências pessoais disponíveis em tais assuntos é limitada. Portanto, este livro é inestimável porque irá acrescentar à literatura existente sobre o assunto. Além disso, os praticantes exploraram a mente do autor em grande profundidade, perguntando-lhe inúmeras questões que cobrem quase todos os aspectos do tema. Portanto, o título do livro "Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga" é bastante apropriado.

Que este livro continue sendo um farol de conhecimento para todos os praticantes de kundalini yoga de todos os caminhos! Que contribua para o assunto menos conhecido sobre as complexidades práticas da prática de kundalini yoga! Nos últimos tempos, pode haver um grande volume de literatura sobre kundalini yoga. Mas isso é principalmente de natureza teórica. O conhecimento autêntico que pode ser aplicado à prática física do sistema de yoga é limitado.

Colonel T Sreenivasulu

Portanto, este livro será de grande ajuda para todos os praticantes de yoga. Por fim, este livro também será um excelente recurso para todos os shaktipat Gurus que interagem com seus discípulos.

Swami Sahajananda Tirtha

Prefácio

Durante o pico da temporada de inverno de 2019, em janeiro, recebi a honra de shaktipat deekshadhikara, ou a autorização para dar iniciação shaktipat em kundalini yoga, pelo meu venerável Guru, Sua Santidade Swami Sahajananda Tirtha. Sua Santidade está agora com 97 anos, morando na cidade de Vijayawada, no estado de Andhra Pradesh, na Índia. Ele já parou de dar iniciação shaktipat para as pessoas diretamente por um tempo agora. Fui iniciado em kundalini yoga por shaktipat há quase 12 anos por Sua Santidade em 2007. Escrevi meu primeiro livro, “O poder desconhecido de Deus”, publicado em 2014, sobre minhas experiências durante o despertar da energia kundalini. O livro foi posteriormente traduzido para mais 17 idiomas ao redor do mundo e publicado em várias plataformas importantes, como a Amazon.

Quando Sua Santidade mencionou isso pela primeira vez, alguns anos atrás, relutei completamente em assumir essa sagrada responsabilidade. Senti que seria uma distração e um fardo para mim. Além disso, meu Guru já concedeu a honra de dar iniciação shaktipat a três de meus colegas praticantes que já estão no trabalho há algum tempo. Além disso, sempre tive essa tendência de evitar assumir qualquer tipo de responsabilidade. Sempre que eu acreditava que um determinado trabalho poderia ser feito por outra pessoa, eu

Colonel T Sreenivasulu

simplesmente o evitava silenciosamente. Talvez isso esteja embutido no meu sangue. No entanto, Sua Santidade tem insistido nisso em algumas ocasiões de tempos em tempos.

Antes de meu Guru abordar o assunto de me conceder essa honra, já havia me confiado a tarefa de escrever mais dois livros sobre dois tópicos diferentes. Um dos tópicos é a ciência de dar iniciação shaktipat em kundalini yoga. Esta é a sequência da publicação do meu primeiro livro. Fiquei surpreso porque escrever tal livro requer as habilidades de ser um shaktipat Guru. Além disso, não há muita literatura disponível diretamente sobre o tópico mencionado acima. Isso significa que eu não teria o benefício de fazer referência a nenhum livro. Isso me deu a primeira indicação dos planos futuros de meu Guru para mim.

Em 2019, dei iniciação shaktipat a mais de 200 pessoas de várias origens. Isso inclui pessoas de diferentes origens religiosas, educacionais, profissionais, sociais e étnicas. A lista também incluía alguns de meus amigos, pelos quais sou grato ao Todo-Poderoso por me permitir saldar minha dívida cármica com eles. A faixa etária para homens e mulheres variou de 20 a 75 anos. Em alguns casos, adolescentes de treze anos até me abordaram para a iniciação shaktipat em kundalini yoga. Tive que recusar categoricamente, sob o pretexto de que eles ainda eram menores de idade legalmente.

Em alguns casos, os próprios pais trouxeram seus filhos para a iniciação. Somente em casos em que houve envolvimento direto dos pais é que concordei em transigir com minha estrita estipulação de idade. Além disso, tive que me recusar a dar iniciação shaktipat a muitos mais devido a várias razões, como doenças graves, dependência de drogas, instabilidade mental, retardo mental, interesse em receber iniciação shaktipat para ganhos materialistas, curiosidade para obter poderes sobrenaturais, etc., No entanto, nunca discriminei ninguém, incluindo aqueles com deficiência de gênero ou com orientação sexual diferente ou com qualquer outro tipo de questão, como descrença em Deus, etc.,

Eu sabia que muitas perguntas seriam feitas pelas pessoas,

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

especialmente durante os estágios iniciais da prática. No entanto, nunca esperei dar iniciação shaktipat a tantas pessoas em um período tão curto. Também fiquei impressionado com o volume e a variedade de perguntas feitas pelos praticantes. De certa forma, os praticantes me forçaram a explorar minha mente de forma desgastada. Caso contrário, eu nunca teria me explorado tão profundamente. Algumas das perguntas feitas pelos praticantes eram raras do ponto de vista de seu conteúdo. Você não encontra respostas para essas perguntas, geralmente em qualquer lugar entre a literatura existente sobre shaktipat e kundalini yoga. Inicialmente, nunca havia passado pela minha mente compilar minhas respostas às perguntas. Isso foi sugerido por um dos praticantes mais tarde. No entanto, muitas perguntas e respostas já haviam sido perdidas naquela época. Infelizmente, não me lembro dessas perguntas e respostas perdidas agora.

Mais tarde, tive a ideia de compilar as experiências também de diferentes praticantes, de modo a acrescentar à literatura existente sobre a ciência da iniciação shaktipat em kundalini yoga.

A maioria das minhas respostas às perguntas não são novas do ponto de vista de seu conteúdo. Elas são consistentes com o conhecido fenômeno exposto por vários Gurus da linhagem shaktipat. No entanto, algumas das perguntas foram respondidas com uma ligeira modificação para que a mensagem possa ser compreendida por uma ampla gama de pessoas com diferentes formações. Eu dei o meu melhor para manter os vários ensinamentos religiosos e filosóficos fora da discussão. Eu aderi estritamente aos ensinamentos dos textos de yoga.

Este livro é basicamente a compilação de várias perguntas feitas pelos praticantes que receberam iniciação shaktipat de mim e suas experiências diretas após a iniciação shaktipat. Algumas perguntas feitas por outros praticantes que não foram iniciados por mim também foram incluídas. Algumas das perguntas feitas pelos praticantes foram deliberadamente omitidas, pois eram muito pessoais e este livro teria ficado

confuso.

Uma enorme quantidade de literatura está disponível em todo o mundo em muitos idiomas pertencentes à prática de kundalini yoga. No entanto, a literatura disponível é principalmente sobre o despertar da energia kundalini através de vários métodos independentes, como Ashtanga yoga ou Raja yoga. A literatura disponível sobre a iniciação shaktipat em kundalini yoga é geralmente limitada. Além disso, experiências pessoais autênticas raramente vêm a público. Portanto, este livro beneficiará todos os praticantes de kundalini yoga de várias linhagens. Um leitor comum pode considerá-lo informativo e educativo.

Estes são os segredos descobertos por corajosos praticantes que se aventuraram nas águas menos exploradas do vasto oceano do conhecimento. Que o poder cósmico supremo na forma de energia despertada da kundalini em seus corpos os guie com segurança para cruzar este vasto oceano de samsara ou esta existência mundana! Que esta iniciação shaktipat em kundalini yoga os liberte para sempre do ciclo de nascimento e morte!

Deus abençoe todos vocês.

Autor

Manifestação de Kriyas

kriyas agressivos

Pergunta: Um praticante: Estou experimentando movimentos dos olhos, movimentos da cabeça, movimentos do corpo (oscilação), diferentes padrões de respiração, sons estranhos que emanam da boca, espasmos musculares faciais, dor na parte inferior das costas, ativação do chakra da raiz e fragrâncias agradáveis.

O desenvolvimento mais recente são muitos bocejos acontecendo durante a meditação. Durmo durante o dia, o que nunca fazia antes. Era difícil adormecer à noite se eu dormisse durante o dia. Mas hoje em dia, fico com sono por volta das 21h e durmo bem como um bebê, apesar de dormir durante o dia.

Minha resposta: Os Kriyas estão acontecendo perfeitamente bem, como deveriam. Não há nada de anormal ou estranho. Sabe-se que até os ciclos do sono são afetados após o Shaktipat.

Pergunta: Um praticante: Compartilhando algumas das minhas experiências da meditação de hoje. Eu tive a experiência de que meu corpo estava se movendo da esquerda para a direita, não fisicamente, mas algum movimento semelhante a uma mudança foi sentida. E

Colonel T Sreenivasulu

também, como se eu estivesse em um estado de semiconsciência.

Pude ver algumas imagens de rostos e senti que estava prestes a dormir. Então eu trago minha consciência de volta. E depois disso, senti como se algo do meu corpo, talvez alma ou outra coisa, fosse arrastado para o lado superior.

Que tipo de experiências são essas? Muita energia foi liberada do meu corpo. E também senti dois ou três solavancos, como se um veículo estivesse dando partida. Descanso é o mesmo que vibração. E a calma no chakra da coroa foi experimentada, e também a vibração no terceiro olho.

Minha resposta: Todos eles são apenas kriyas. Todos os tipos de kriyas ocorrerão no futuro também. E vai durar alguns anos.

Sim, mesmo o tipo de experiência flutuante também é comum. Alguns de nossos praticantes têm relatado isso regularmente.

O movimento brusco, como se um veículo tivesse sido iniciado, é o sinal mais típico do despertar da kundalini. Portanto, não se preocupe com isso. Na verdade, você deveria estar feliz por sua limpeza do karmater começado rapidamente. Como você foi iniciado recentemente, é por isso que você pode estar se sentindo assim.

Kriyas relacionados ao egoísmo

Pergunta: Um praticante: Eu preciso de mais compreensão sobre a afirmação em seu livro, "A mente é humilhada pela primeira vez e é forçada a olhar para dentro...".

Minha resposta: O objetivo final de todos os sistemas de yoga é tornar a mente quieta, desprovida de quaisquer pensamentos. No entanto, isso não significa autorrealização. Significa apenas que a mente se rendeu completamente. Isso é tudo.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Uma fina camada de ilusão ou Maya ainda está envolvida em torno do espírito infinito interior. O praticante ainda não está imerso na consciência pura. A consciência do corpo ainda está presente em tais circunstâncias. Como resultado, a não-dualidade ainda não é experienciada.

Portanto, a mente não vai a lugar nenhum. Ainda está lá, embora parada. Mas experiencia felicidade absoluta em tal estado. Não tem outra função. Algumas pessoas não optam pela salvação final e gostariam de permanecer assim para sempre.

Como a mente está quieta, a respiração para. Com isso, todos os processos biológicos param. A ideia de tempo é removida. Como resultado, o praticante está efetivamente fora da dimensão do espaço-tempo. Isso significa que todas as leis das ciências físicas falham ou não se aplicam mais. Mas ainda não há salvação final ou autorrealização!

O que acontece a partir deste momento não pode ser explicado pelos textos de yoga porque sua jurisdição é apenas até que a mente pare.

A salvação final está obviamente sob a vontade divina. Nada se sabe sobre esta jornada final da alma. Em algum momento, a fusão final com Deus é afetada e o espírito abandona o corpo.

No entanto, alguns cavaleiros desafiaram essas leis e permaneceram no corpo, e todos vocês sabem quem eram esses cavaleiros!

Assim, em meu primeiro livro, escrevi que não poderia comentar mais sobre tais senhores; Rama, Krishna, Buda, Mahavir Jain, Jesus, Mohammad, Guru Nanak e outros que foram aclamados como as encarnações divinas. Eu também estou como você agora, lutando pela minha salvação. Também estou dentro dos parâmetros da ilusão cósmica.

Kriyas relacionados ao toque

Pergunta: Um praticante: Hoje, uma hora da manhã, levantei-me para meditar porque não conseguia dormir devido a uma sensação agradável na cabeça. Comecei a fazer uma das práticas de kriya yoga. Quando cheguei ao chakra Anahata, um canto involuntário do mantra "yam" começou por cerca de 10 minutos.

Eu não pude segurar minhas lágrimas. Todo o corpo foi carregado. Todos os folículos pilosos do corpo estavam em pé e os cabelos do crânio de repente se moveram como se alguém tivesse me tocado. Isso quebrou minha concentração e tive que abrir os olhos. Muitas vezes senti a presença de seres externos ou alguns espíritos.

Minha resposta: Não há nada a temer. O que quer que tenha acontecido com você tem a ver com os kriyas. No entanto, por favor, tente não parar os kriyas enquanto eles estiverem acontecendo. Em relação à sua pergunta sobre os espíritos externos, etc., todos os seus karmas relacionados ao medo estavam sendo limpos. Caso contrário, não há nada para se preocupar em relação a isso. Por favor, continue com sua prática da mesma maneira.

Pergunta: Um praticante: É possível experimentar alguma alma divina no corpo, como eu tenho hoje, e sentir como se alguém tocasse minhas mãos?

Então, depois de algum tempo, senti como se uma alma divina tivesse entrado em meu corpo e eu estivesse respirando apenas com o coração. A tranquilidade e o desejo de ficar naquele estado estavam lá. Eu estava sentado há uma hora e meia sem consciência do corpo, sem movimento. Acabei de acordar em choque quando minha campainha tocou.

Minha resposta: Isso não se deve à presença de nenhuma entidade divina em seu corpo! É apenas a energia desperta da kundalini. Às vezes, as pessoas experimentam esse tipo de

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

kriyas como se alguém tivesse tocado seu corpo. É um kriya comum.

Mas gentilmente, não interrompa sua prática e abra seus olhos durante esse tempo. Apenas continue observando silenciosamente o fenômeno como um espectador mudo. Não há necessidade de se preocupar com isso. Na verdade, você deveria estar feliz em experimentar os kriyas.

Comentário de outro praticante: Ah. Agora, entendo porque o meu tem sido tão sutil nos últimos 15 dias e finalmente imperceptível agora. Além disso, minhas reações a comportamentos externos, situações, influências, etc., quase não existem agora. Fico feliz em saber que estou no mesmo barco.

kriyas cerebrais

Pergunta: Um praticante: Eu tenho uma pergunta. Alguém já relatou que eles desmaiaram completamente? Estou tentando descobrir se o latejar na cabeça e na testa é uma condição médica ou devido à meditação. Eu já desmaiei antes, suando profusamente e minha cabeça latejando.

Minha resposta: É um kriya comum que ocorre na região cerebral. Uma pessoa sente que está prestes a desmaiar a qualquer momento. Por alguns segundos, isso acontece de fato, às vezes! Mas não causará nenhum efeito colateral. Isso significa que não ocorrerá enquanto você estiver dirigindo, etc. A onisciente energia cósmica protege você o tempo todo. Não temos registro de nenhum efeito colateral experienciado por ninguém em nossa Ordem Shaktipat.

Peso na cabeça

Pergunta: Um praticante: A iniciação de Shaktipat aconteceu para mim hoje às 7:00 da manhã. Embora instantaneamente eu não pudesse sentir nada, agora estou sentindo um peso na minha cabeça.

Minha resposta: Por favor, não se preocupe com isso. Eles são apenas kriyas. Eles não irão prejudicá-lo de forma alguma. Peso na cabeça é uma reação muito comum. Ocorre sempre que a energia cósmica enfrenta forte oposição dentro da mente na forma de fortes karmas ou impressões sensuais. Como resultado dessa batalha interna, a reação é sentida como um peso na cabeça.

Você pode experimentar essa sensação de forma intermitente de vez em quando, mas por um período prolongado, talvez alguns anos em alguns casos. Mas não terá nenhum efeito adverso em sua saúde. Você só precisa aguentar. Isso é para o seu bem.

Kriya e karma

Pergunta: Um praticante: gostaria de compartilhar as experiências do meu segundo dia de sadhan. Consegui permanecer em meditação por pouco mais de 2 horas. Tive visões de três coisas. Eu senti, mas não muito claramente; uma cobra adormecida à distância, mas não se movendo, apenas deitada no chão, um único olho, inúmeras flores de laranja à distância e fogo em uma escala enorme como um campo em chamas, mas não muito claramente.

Movimentos corporais, muitos asanas e mudra de mão, que deixaram de agarrar Gyan mudra para outros tipos, muitos "bandhas, rechakas, poorakas, Muladhara bandha, udiyan e Jalandhar bandhas", várias vezes, "Chakri" como movimento como asana, deitado "bandhas", respiração difícil, etc. Mas eu me pergunto se isso é feito por mim ou se está vindo involuntariamente; já que eu conhecia e praticava 85% disso antes, poderia vir subconscientemente também.

Eu experimentei alguns novos movimentos corporais que nunca fiz. Preciso de sua orientação sobre como a shakti se comunica e como entender o que ela quer que você faça sob o kriya. Às vezes, fico confuso sobre o que vem a seguir!

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Minha resposta: Ok! Por favor, não se preocupe muito com isso. Você mesmo obterá a resposta com o passar do tempo. Existe uma leve diferença entre kriya e karma. Por exemplo, é chamado kriya se você mover sua mão involuntariamente. Caso contrário, se você movê-la voluntariamente, é obviamente karma. Em nosso caminho, você não deve cometer novo karma.

Portanto, você é o melhor juiz. No entanto, a energia Kundalini desperta concederá a você o entendimento necessário. Portanto, continue com sua prática da mesma maneira.

Kriyas relacionados ao áudio

Pergunta: Um praticante: Comecei a ouvir alguns mantras sânscritos durante minha meditação hoje.

Minha resposta: Durante a meditação, às vezes ocorrem kriyas específicos relacionados ao áudio, como ouvir alguns versos em sânscrito ou em alguns outros idiomas que o praticante nunca aprendeu. Às vezes, os próprios praticantes começam a cantar nessas línguas desconhecidas.

É um fenômeno que desafia todas as explicações racionais da ciência moderna. Outro praticante passou por tais kriyas hoje pela manhã. Um poema em hindi foi composto em sua mente, embora o praticante não saiba escrever poesia. No final do dia, durante outra sessão de meditação, um verso em sânscrito foi composto na mente do mesmo praticante.

Pergunta: Um praticante: Acabei de fazer sadhan e tive uma experiência única que gostaria de compartilhar com você. Nos últimos dias durante o sadhan, tenho feito sons enquanto tremo e aceno com a cabeça rapidamente, às vezes acompanhado por movimentos rápidos das mãos.

Hoje os sons eram mais como um canto gutural. Parte de mim queria rir porque estava acontecendo de forma bizarra! Então, de repente, uma profunda voz masculina saiu da minha boca cantando em um idioma que eu nunca tinha

Colonel T Sreenivasulu

ouvido, com movimentos de mão específicos como sacudir um chocalho ou algo assim. As palavras 'curandeiro' vieram à minha consciência. Isso aconteceu algumas vezes durante o sadhan.

Eu não estou **associando** nada a ele, nem terei qualquer expectativa de seu retorno. Meu pressentimento é que preciso começar a aprender sânscrito e recitar ou fazer Japa. qual é a sua OPINIÃO?

Não tenho certeza de onde vem esse sentimento; kriya shakti ou a mente. O egoísmo em mente, quero dizer, que está tentando me distrair, talvez! Pode ser baseado em minha experiência em sadhan, especialmente com sons que emanam de minha boca, que eu não aprendi anteriormente. Além disso, falar involuntariamente em algum tipo de linguagem acontece com a minha língua, que eu nem entendo. É daí que vem meu interesse, suponho.

Minha resposta: Eles são todos apenas kriyas. Não há necessidade de ponderar sobre eles. Se você está inclinado a cantar algum som durante a sessão de sadhan, faça-o porque também é considerado apenas um kriya.

Não há necessidade de aprender sânscrito. Todas essas inclinações são kriyas apenas devido a karmas acumulados no passado. Em vidas passadas, você deve ter tido algum tipo de relacionamento sólido com o sânscrito e com a recitação de mantras.

Há muito tempo, fiz a mesma pergunta ao meu Guru Ji Sua Santidade em relação a mim. Sua Santidade me disse que não havia necessidade porque eu só estaria perdendo meu tempo. Claro, Sua Santidade estava certa. Do ponto de vista do yoga, tecnicamente, não é obrigatório. Você começará a acumular desnecessariamente novo karma.

No entanto, há um problema aqui. Sua inspiração para aprender sânscrito vem de karmas acumulados no passado. Isso significa que parece ser um kriya, o que implica que você

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

não deve pará-lo. O conhecimento do sânscrito e dos mantras o ajudará no futuro se você decidir escrever algum livro.

Portanto, você certamente pode aprender o alfabeto sânscrito. No entanto, você não precisa perder tempo tentando dominar o idioma como tal. Parece que é um kriya para você agora. Vamos ver o que acontece no futuro. Não há mal algum em aprender o alfabeto sânscrito, pelo menos. Concentre-se na pronúncia correta dos sons sânscritos. Embora tal conhecimento não seja tecnicamente necessário do ponto de vista do yoga.

O objetivo é obter insight no conhecimento dos tattvas ou elementos. Isso equivale a poderes sobrenaturais, que estamos discutindo aqui. Mas esse é um grande NÃO para os sadhaks se concentrarem, porque isso interromperá imediatamente o crescimento espiritual. Portanto, é preciso ter muito cuidado ao se aventurar em tal campo. É necessária uma disciplina rigorosa.

Caso contrário, a mente pode ser levada a tal caminho sem que o sadhak perceba. Portanto, seu interesse em aprender sânscrito e fazer "Japa" ou cantar precisa ser feito em um ambiente controlado. Isso é muito importante. Não fazê-lo também não resolverá o problema de queimar karmas. Então, é um caminho delicado a trilhar! Eu não sei o quanto você está inspirado agora sobre isso. Mas lembre-se de não exagerar.

Kriyas violentos

Pergunta: Um praticante: Não podemos forçar o corpo a suportar os kriyas quando eles são violentos?

Minha resposta: torna-se muito desconfortável ou insuportável. É por isso que a cerimônia de iniciação é realizada por três dias para que o Guru possa observar de perto o praticante caso os kriyas se desenvolvam

Colonel T Sreenivasulu

agressivamente. Mais uma coisa! Até agora, estamos falando apenas dos kriyas grosseiros experimentados no corpo.

Quando os kriyas se manifestam na rotina diária de uma pessoa, o ritmo do desdobramento do destino será muito rápido. Os eventos começam a acontecer em alta velocidade. Essa é a razão pela qual os kriyas precisam ser controlados. Mas por gentileza, não se assuste. Não há nada com que se preocupar quando você recebeu a iniciação de Shaktipat formalmente com um Guru! Essas coisas causam preocupação para aqueles que ainda não tiveram sua iniciação.

Pergunta: Um praticante: Se resistirmos a kriyas violentos, é possível que eles se manifestem de formas mais violentas em vez de ficarem dormentes e se manifestarem novamente no momento certo?

Minha resposta: Sim. Acontece assim. Na verdade, a energia cósmica também está consciente do estado mental do praticante o tempo todo. A energia cósmica é onisciente e totalmente consciente. Na verdade, o intelecto humano é apenas uma forma básica dessa energia cósmica.

Portanto, não tente resistir aos kriyas, a menos que se torne inevitável, como se você estivesse em um local público, o fluxo de energia fosse muito intenso, ou você tivesse um convidado batendo na porta, etc. mais tarde, mas os kriyas podem se manifestar mais violentamente.

Lembre-se de que você deve permanecer sentado como um espectador mudo quando os kriyas estiverem se manifestando. Isso significa que você não deve fazer nada. Em tal cenário, se acontecer de você resistir aos kriyas, sejam eles violentos ou não, então esse próprio ato de resistência camuflado de egoísmo se tornará um novo karma. Esse novo karma também terá que ser limpo mais tarde. Portanto, o mesmo tipo de kriya pode se manifestar mais violentamente mais tarde.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Pergunta: Um praticante: Tenho experimentado muito fluxo de energia em meu corpo e acho muito desconfortável de suportar. Eu também estou ficando um pouco assustado com este kriya. O que fazer caso eu não consiga entrar em contato com você nesses momentos?

Minha resposta: Por favor, não se preocupe com isso. Em caso de fluxo excessivo de energia, pare de fazer a prática imediatamente por alguns dias temporariamente. Desvie sua mente para coisas materialistas. Saia para fazer compras, etc., faça qualquer coisa que não seja espiritual.

Mais tarde, você pode iniciá-lo novamente. É assim que se controla os kriyas quando eles se manifestam agressivamente ou quando você não quer que eles se manifestem. É apenas uma ação temporária. Depois de algum tempo, pode-se começar a praticar novamente. Isso aconteceu com alguns de nossos outros praticantes. Fiz com que parassem de praticar por quase uma semana ou dez dias. Isso é recomendado quando o fluxo de energia não é suportável e torna-se desconfortável.

Pergunta: Um praticante: Quando meditei ontem à noite, os kriyas eram insuportáveis. Eu estava sentindo um pouco de desconforto. O que fazer em tais circunstâncias?

Minha resposta: quando os kriyas acontecerem e você estiver sentindo desconforto, apenas aguarde. Está acontecendo apenas para o seu bem. Pode se tornar mais desagradável no futuro. Mas você precisa suportar isso também. É assim que a limpeza do seu karma é afetada.

Shaktipat

Origem do Shaktipat

Pergunta: Um praticante: Ainda querendo saber! Quais são as raízes/origem de Shaktipat? Como veio a ser do jeito que é agora? É segredo, não é segredo, e por quê?

Minha resposta: Existem três estágios na evolução espiritual de uma pessoa, em termos gerais. No primeiro estágio, a técnica aplicada é chamada de anavee deeksha ou "iniciação atômica".

Todos os tipos de adoração a Deus feitos por um ser humano, incluindo a prática de várias técnicas de yoga ou tantra antes de despertar a energia kundalini, entram nesta categoria.

Isso significa que não dá em nada; é feito por uma pessoa impregnada de egoísmo, embora algum tipo de iniciação deva ter sido dada por um Guru. Este esforço é considerado tão pequeno para Deus. É por isso que é chamado de "iniciação atômica".

Depois que uma pessoa faz esse tipo de prática durante várias vidas prolongadas, ela atinge o segundo estágio. A pessoa torna-se elegível para receber a iniciação Shaktipat. Nesta fase, a energia kundalini é diretamente despertada por um

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Guru realizando Shaktipat. Por causa disso, poucas pessoas recebem a iniciação Shaktipat em geral.

Caso contrário, a maior parte da humanidade que busca crescimento espiritual se enquadra na primeira categoria. Portanto, a Ordem Shaktipat permaneceu secreta por natureza. Ninguém sabe quando começou ou por que tem sido assim.

A evolução e o crescimento espiritual da raça humana devem ter sido ordenados pela natureza no curso natural do tempo. Apenas imagine! A humanidade já existe há algum tempo. Pelo menos já era altamente evoluída muito antes do advento das religiões modernas como o budismo, o jainismo, o cristianismo, o islamismo, o sikhismo e outras religiões. E o período anterior a este? Por exemplo, sabemos que os egípcios construíram pirâmides. Da mesma forma, ouvimos sobre a civilização maia, etc.,

Hoje especulamos sobre as várias teorias. Ainda assim, a evolução humana estava em um estado altamente desenvolvido. No que diz respeito a sistemas de yoga como Ashtanga yoga, Raja yoga e Shaktipat, eles também existiam. Mas não temos ideia de quando eles começaram.

Na Índia, temos apenas algumas referências em antigos textos sânscritos como "Ramayan", que o Príncipe Rama recebeu a iniciação Shaktipat de seu sábio Guru Vashista. Não é da conta de um praticante de yoga se preocupar com essas questões acadêmicas.

Um praticante de yoga busca a experiência direta, assim como um paciente consome o remédio e não se preocupa com a farmácia ou a parte bioquímica, como funciona dentro do corpo humano.

Você também pode procurar informações no Google. Mas isso tudo pode não ser autêntico, como você sabe.

Colonel T Sreenivasulu

Pergunta: Mesmo praticante: Então, fazemos nossa prática e prestamos homenagem a você, e o resultado será o que é? Sem expectativas?

Minha resposta: Você não pode ter expectativas simplesmente porque não tem idéia dos altos volumes de karma acumulados por você em suas vidas passadas. Esse é o problema.

No entanto, você terá uma boa percepção de sua prática com base na transformação de sua mente. Mas nada pode ser dito sobre a parte da salvação, pois está nas mãos de Deus.

Tudo o que Shaktipat pode fazer por você é levá-lo ao nível de samadhi ou estado sem pensamento. Isso por si só é um estado espiritual muito elevado. Uma pessoa adquire até mesmo poderes sobrenaturais nesse estado. É apenas para sua informação.

Pergunta: Um praticante: Shaktipat também ajudará em nosso progresso espiritual em vidas futuras? Nosso sadhan ou prática continuará automaticamente de onde poderíamos deixá-lo no nascimento atual?

Minha resposta: Sim, por favor. Todos os textos de yoga têm insistido nisso. No entanto, a iniciação Shaktipat deve ser feita formalmente sob a orientação de um Guru em todas as vidas. A ocorrência dessa formalidade parece estar mais ou menos predestinada. Claro! Dependerá também do karma acumulado em suas vidas anteriores.

Pergunta: Um praticante: Mesmo depois de receber a iniciação Shaktipat, há alguma chance de não despertar a energia kundalini, apesar do discípulo meditar todos os dias?

Minha resposta: A iniciação Shaktipat é semelhante a acender fogo no palheiro do karma. Se as condições não forem propícias, a grama não pegará fogo. Por exemplo, se a grama estiver molhada ou se estiver chovendo no momento do acendimento do fogo, etc., o fogo pode não se espalhar adequadamente.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Da mesma forma, a manifestação do kriya depende das condições mentais predominantes ao receber a iniciação de Shaktipat. Essas condições podem ser temporárias, como se a mente do praticante não estivesse calma.

Também pode ser devido ao karma acumulado em mente. A mente já teria cumprido a condição necessária ao adquirir algum equilíbrio dos três "gunas"; (Rajas, Tamas, Satvic) ou qualidades. Caso contrário, essa pessoa não seria capaz de encontrar um Guru e receber a iniciação de Shaktipat em primeiro lugar. Agora, vamos voltar à nossa discussão original.

O fogo não alcançando imediatamente pode ser devido a alguma pequena aberração. Por exemplo, a mente ainda precisa ficar mais estável com os três gunas ou qualidades. Isso significa que uma pessoa pode ter muita qualidade Rajas ou Tamas.

O remédio é praticar o mantra com a mente focada no Guru. Tudo dito e feito, Shaktipat, uma vez feito, permanecerá ativo para sempre. A centelha do fogo espiritual não se apagará como acontece com o fogo físico. Ficará adormecido se o praticante não praticar. Mas não vai morrer.

Tudo depende do praticante para garantir que a chama acesa seja cuidada para que comece a queimar o karma. Assim que o fogo for grande o suficiente, o esforço necessário será menor. Portanto, nada é conhecido como não-despertar após a iniciação de Shaktipat ser dada; o próprio ato de iniciação Shaktipat significa despertar a energia kundalini.

A energia cósmica emana do corpo do Guru. Após despertar a energia kundalini do praticante, ela retorna ao Guru.

Outra questão a ser considerada é que um praticante pode não estar experimentando os kriyas! Mas isso não significa que os kriyas não estejam ocorrendo dentro do corpo, mente ou intelecto.

Colonel T Sreenivasulu

Por exemplo, em um praticante já desperto em vidas anteriores, as reações podem ser muito sutis na vida atual. Muitos praticantes têm dúvidas se os kriyas estão acontecendo ou não.

Pergunta: Praticante: Qual é a idade mínima estipulada para ser iniciado por Shaktipat?

Minha resposta: não há restrição de idade tecnicamente. Mas eu não dou iniciação Shaktipat a ninguém a menos que ele seja de maior. Idealmente, a pessoa deve ter pelo menos 21 anos ou idade para casar.

Caso contrário, houve alguns casos em que os pais e familiares começaram a brigar com o Guru caso seus filhos desenvolvessem kriyas agressivos ou reações devido à iniciação de Shaktipat. Se eles pelo menos forem de maior, o Guru está seguro legalmente. Caso contrário, será necessário o consentimento dos pais ou responsáveis. Normalmente, os Shaktipat Gurus evitam entrar em tais aborrecimentos.

Além disso, também faz sentido esperar até que as crianças amadureçam mentalmente antes de receberem iniciação espiritual. Eu tive que recusar muitos desses pedidos. Às vezes, até mesmo filhos adolescentes me abordavam diretamente sem o conhecimento de seus pais.

Pergunta: Um praticante: Eu questiono se Shaktipat pode ser usado como uma modalidade de cura para pessoas com uma doença mental como esquizofrenia ou qualquer outra? Esses padrões cármicos podem ser limpos por meio de Shaktipat?

Minha resposta: Não, por favor. Por duas razões. Em primeiro lugar, não funcionará dessa maneira. Eles não poderão receber o Shaktipat. Em segundo lugar, é precário dar Shaktipat a tais pessoas. A reação pode se manifestar de maneira contraproducente. Pode enlouquecer e pode não ser controlável.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Pergunta: Um praticante: Se a intensidade for insuficiente, o Guru é capaz de intensificá-la ainda mais?

Minha resposta: Se um praticante não praticar, a intensidade não aumentará. Portanto, se uma pessoa não pratica nada, então não há nada que um Guru possa fazer para forçar seu karma a queimar.

Não há fim para essas coisas. Então a próxima pergunta seria por que um praticante não pode obter moksha ou salvação sem praticar simplesmente pelas bênçãos do Guru. Nem mesmo Deus mudará uma pessoa se ela não mudar internamente.

É uma história diferente que um Guru possa acelerar o processo de queimar karmas. Mas todo praticante que espera o mesmo de um Guru equivaleria a zombar do sistema de yoga.

Todos vocês devem ter lido em textos antigos que um Guru capaz pode conceder um alto nível de ascensão espiritual instantaneamente se ele desejar. Isso é possível teoricamente. Mas esse tipo de expectativa dos alunos gerará preguiça em sua prática. É por isso que não acontece dessa maneira no curso normal dos eventos.

Devido a algum tipo de vínculo cármico, esse tipo de elevação instantânea pode ser uma ocasião rara. Outra questão é que todo Guru que é um médium para conceder a iniciação Shaktipat pode não estar em uma posição tão elevada para dar ascensão espiritual instantânea. Portanto, esse aspecto precisa ser entendido de forma abrangente, considerando todas as questões mencionadas acima.

Pergunta: Um praticante: Estou fazendo uma pergunta difícil, suponho. Como sei que a linhagem Shaktipat não é um tipo de sistema de pirâmide semelhante a muitos sistemas Illuminati?

Não quero dar minha energia a um sistema de pirâmide. Isso é difícil para mim superar. Sempre desconfio um pouco das

Colonel T Sreenivasulu

organizações. Espero não tê-lo ofendido, mas é minha sincera e honesta preocupação. Só quero que o melhor evolua para benefício de todos.

Minha resposta: Ninguém se ofendeu. Entendo seu dilema. Não tenho ideia sobre os outros sistemas que você mencionou. Eu só ouvi falar deles, mas meu conhecimento é zero desses sistemas. Portanto, não posso comentá-los.

No entanto, você está ciente do nosso sistema. Você é o melhor juiz para decidir se Shaktipat é um sistema autêntico. Claro, estou falando sobre nossa linhagem de Shaktipat Gurus e não sobre outras linhagens de Shaktipat.

Sugiro que você siga sua experiência direta e atenda a ligação. Afinal, é uma decisão de mudança de vida para você. Eu experienciei a mim mesmo diretamente, seja o que for que escrevi no livro "O Poder Desconhecido de Deus". Claro, escrevi o livro apenas devido à orientação de meu Guru ji, Sua Santidade Swami Sahajananda Tirtha. Você decidiu seguir esse caminho depois de ler o mesmo livro.

Pergunta: Mesmo praticante: acredito em sua honestidade, e é por isso que perguntei. Mas existem tantos sistemas de crenças falsas, mesmo no mundo espiritual!

Minha resposta: Sim, claro. É assim que o mundo foi criado por Deus, como uma floresta. Você tem todos os tipos de vegetação. Portanto, não há sentido em amaldiçoar a humanidade; porque também é criado pelo mesmo Deus que criou você. Se apenas um tipo de espécie tivesse sido criado, seja no reino animal ou no reino vegetal, não haveria variedade na criação.

Pergunta: Mesmo praticante: Essa é a dificuldade; de encontrar o caminho certo. Eu só quero o certo; Acabei com todo o resto.

Minha resposta: Depende de quão sincero você é do fundo do seu coração para buscar a graça divina. Não depende da sua capacidade intelectual escolher o caminho correto. Há um

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

ditado em textos sânscritos antigos. Existem apenas três coisas necessárias para um ser humano alcançar a salvação. Um nascimento humano, um desejo ardente de buscar a graça divina, e um Guru, e acabou o jogo com Deus!

Pergunta: Mesmo praticante: Sim, mas não por ingenuidade.

Minha resposta: entendo seu dilema. Mas não é assim que acontece; pelo menos, é isso que todos os antigos textos sânscritos têm insistido. Minha crença também está de acordo com os textos. Um nascimento humano, um desejo ardente pela graça divina e um Guru; então o jogo acabou para tal ser humano. Bendito seja esse ser humano eterno.

Pergunta: Um praticante: gostaria de perguntar sobre a iniciação para comunicação com Deuses e Deusas; se tem algo a ver com o sistema Shaktipat? Após a iniciação Shaktipat, o iniciado também tem iniciação para comunicação com esses arquétipos, ou o iniciado, se quisesse ter essas energias, teria que fazer outras coisas?

Minha resposta: o sistema Shaktipat não tem nada a ver com a comunhão com Deuses e Deusas. É um sistema muito mais elevado do que a adoração de Deuses e Deusas.

No entanto, acredita-se amplamente que até mesmo Deuses e Deusas criam obstáculos para os praticantes em seus estágios avançados de prática de yoga. Portanto, pode ser facilmente compreendido que o sistema Shaktipat seja um caminho completamente diferente. Mesmo os seres celestiais precisam nascer como humanos no futuro, embora talvez depois de muito tempo para sua salvação.

Portanto, um praticante após a iniciação de Shaktipat está em um jogo completamente diferente. Pelo contrário, é o começo do fim do jogo entre o praticante e Deus após a iniciação de Shaktipat.

Pergunta: Praticante: Gostaria de saber se, com o despertar da kundalini por Shaktipat, apenas o aspecto feminino dessa força é ativado? E o que devemos fazer se precisarmos

Colonel T Sreenivasulu

despertar o aspecto masculino? Eu interpreto Shaktipat como o aspecto feminino ativado, não o masculino.

Minha resposta: Somente o aspecto feminino do divino é despertado após Shaktipat. Ele termina em um estágio chamado samadhi. Mas é no estado inferior de samadhi que termina. É um estado de irreflexão; todos os poderes sobrenaturais também se manifestam nesta fase. Deste estágio em diante, a próxima fase da ascensão espiritual começa com a ativação do aspecto masculino da divindade. No entanto, um senso de dualismo ainda é mantido pelo praticante.

Este processo de ativação é chamado deeksha ou iniciação "Shambhavi". Mas o problema aqui é; não há iniciação real como tal neste estágio porque o praticante já possui todos os poderes sobrenaturais. Alguns Gurus espirituais afirmam hoje em dia que podem dar este Shambhavi deeksha diretamente. Mas nosso caminho não concorda com tal afirmação baseada nos ensinamentos de nossos Gurus da linhagem Shaktipat.

Além disso, um praticante que chega a tal estágio abandona o corpo humano voluntariamente. Isso significa que o praticante está livre do ciclo de nascimento. No entanto, o praticante permanece no corpo sutil, espírito, Atma ou corpo fantasma, como muitos se referem a ele em diferentes culturas. Neste corpo sutil, o aspecto masculino do divino, conhecido como "Shambhu" ou Senhor Shiva, é ativado.

Então começa a última fase da ascensão espiritual. Esta última fase se estende por um período muito prolongado; eons, os cronogramas são inimagináveis. Durante esta fase final de ascensão espiritual, o corpo sutil pode viver em diferentes dimensões ou mesmo assumir corpos celestes como estrelas, planetas, luas, asteróides, etc.

Pergunta: Mesmo praticante: Sobre o aspecto de tempo e espaço, podemos fazer algo para transcender essas limitações para termos nossa manifestação "mais rápida"?

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

E ainda, nesse contexto, podemos abordar o aspecto masculino já que Shaktipat já nos colocou em uma posição onde o feminino já está desperto?

Estou perguntando isso porque esse vislumbre veio a mim; Sinto que falta esse aspecto masculino depois do período em que recebi a iniciação.

E quanto ao tempo e ao espaço, sei que podemos transcendê-lo ou espremê-lo para que fique mais curto e tenhamos resultados mais rápidos. Só não sei como ainda. Eu gostaria, se possível, perguntar como?

Minha resposta: Vou lhe responder em partes separadas;

Parte 1. A única maneira de transcender as limitações de espaço e tempo é aquietar a mente. Quando a mente está quieta, a respiração para. Todos os processos biológicos desaceleram quando a respiração para, incluindo o envelhecimento.

Quando todos os processos biológicos desaceleram, a ideia de tempo é removida. Isso significa que o tempo deixa de existir temporariamente para o praticante enquanto a mente estiver quieta. Somente com referência externa posterior, como um relógio, etc., o praticante percebe que o tempo passou.

Quando a ideia de tempo é removida, o conceito de realidade física, que nada mais é do que espaço e tempo, desaparece. Isso significa que quando o tempo é zero, o espaço deixa de existir para o praticante. Em poucas palavras, a chave está na quietude da mente. Essa quietude depende do karma acumulado dentro da mente subconsciente. À medida que o karma é limpo, a mente gravita naturalmente para o silêncio. Então foi exatamente isso que começou depois de Shaktipat.

Quanto mais sadhan ou prática feita por um praticante, mais rápido a queima de karmas. Consequentemente, mais rápido será alcançado o estado de quietude. Consequentemente, mais rápido será o processo de transcender o tempo e o espaço.

Colonel T Sreenivasulu

No entanto, em sistemas de yoga independentes, como ashtanga yoga ou raja yoga, a mente é enganada para cair na quietude, assim como você faz a mente cair em um estado de sono usando certos instrumentos como ler um livro ou assistir televisão, etc. enganar a mente será apenas por uma duração concisa inicialmente.

Enquanto a mente permanece em tal estado de quietude, o praticante consegue queimar alguns karmas antes de voltar ao estado de vigília normal. Lenta e constantemente, o praticante continua progredindo por um longo período. Mas tudo isso não é necessário após a iniciação de Shaktipat. A queima de karmas é afetada primeiro, e então a mente gravita naturalmente em direção à quietude, sem recorrer ao uso de truques para acalmar a mente, como fazem nos sistemas independentes de yoga.

Parte 2. Você não pode abordar a questão masculina porque você é essa questão masculina. A menos que você alcance essa consciência, você não entenderá essa questão masculina. Depois de obter essa consciência, não resta nenhuma outra entidade para abordar como tal, porque você é a mesma entidade que está pensando em abordar em seu estado mental atual. Portanto, é o seu estado mental atual que está fazendo você se sentir assim. Novamente, a única maneira de atingir tal consciência é queimando karmas, conforme explicado no parágrafo acima. Portanto, transcender o tempo e o espaço o levará a chegar à questão masculina.

Parte 3. Todo mundo experimenta esse chamado problema masculino quase diariamente por alguns segundos ou mais. Só que as pessoas não percebem porque não estão acostumadas. É semelhante a um homem pobre que nunca viu um diamante, não sendo capaz de reconhecê-lo quando o vê acidentalmente. Portanto, não há nada de estranho em você se sentir assim. Deus é seu pai. Daí a saudade de conhecê-lo. Acontece assim com os praticantes de yoga. Mas então, há um longo caminho pela frente. Portanto, esse desejo de

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

encontrar o aspecto masculino ou o Deus ou chamá-lo pelo nome que você quiser deve inspirá-lo a praticar ou fazer sadhan mais intensamente.

Parte 4. Consulte a explicação dada no parágrafo 1 acima. O mesmo se aplica a este parágrafo também. Você pode acelerar o processo fazendo sua prática ou sadhan mais intensamente. Claro, tudo leva tempo. Caso contrário, qualquer sistema entrará em colapso se você forçá-lo. Por exemplo, você não pode forçar a medicina a trabalhar mais rápido para obter alívio da doença rapidamente. É o mesmo aqui também. Tudo leva um certo tempo neste mundo. Você não sabe que os raios do sol demoram 8 minutos para chegar ao nosso planeta? Portanto, tudo leva tempo na ordem natural das coisas porque Deus criou o mundo dessa maneira. Os planetas levam um certo tempo para girar em torno do sol, etc. Espero que você tenha entendido a essência disso. Portanto, você precisa se concentrar na ideia de perseverança e paciência. Muitas vezes compensa, mesmo do ponto de vista materialista.

Pergunta: Um praticante: Mas por que Shaktipat é um caminho tão “fácil”? Percebo que apenas fazer sadhan é suficiente. Por que, em outros sistemas de yoga, os praticantes têm muito mais a fazer? Tem certeza de que não é um truque de algumas entidades astrais (Angélica ou outras) para prendê-lo? Você sabe algo sobre o astral (mundo pós-morte), a luz, o túnel? Eu não sei o que pensar sobre isso. Estou um pouco confusocomtudo isso. Minha confiança em você me faz (ousar) fazer essas perguntas.

Minha resposta: Receber Shaktipat deeksha ou iniciação por qualquer pessoa é uma continuação de sua prática de yogade onde a deixaram em sua vida anterior. Todos os seres humanos que praticam yogaem sua vida atual podem não ter alcançado nenhum estágio comum em sua vida anterior. Além disso, também existem diferentes tipos de sistemas

Colonel T Sreenivasulu

deyoga. Portanto, sua prática de yogaé levada adiante para sua vida atual e eles começam de onde a deixaram.

Portanto, apenas aqueles que estavam prestes a atingir um estado de equilíbrio em suas mentes em uma vida anterior ou aqueles que já receberam Shaktipat deeksha estão destinados a receber Shaktipat deeksha no nascimento atual . É um estado de espírito a partir do qual começa a queima dos karmas. Outros sistemas de yogatânicos também são voltados para desencadear esse processo.

Portanto, Shaktipat não é um sistema de yoga independente. Em vez disso, todos os sistemas são voltados para fazer os humanos atingirem esse nível crucial; para que a orientação divina se ponha em movimento. Isso é chamado de despertar na terminologia leigaou despertar da energia kundalini na terminologia do yoga.

Portanto, todas as medidas preparatórias tomadas e praticadas em vários sistemas independentes de yoga parecem muito extenuantes. Considerando que parece tão fácil fazer sadhan após Shaktipat para aqueles que não estão familiarizados com sadhan no sentido real. É apenas um mal-entendido.

Sadhan é semelhante a colocar sua vida em julgamento pelo fogo. À medida que os karmas são queimados rapidamente, a vida começa a se desenrolar rapidamente. Cada momento da vida se torna sadhan. À medida que seu karma é destruído, você cresce espiritualmente cada vez mais. É semelhante a alcançar encostas mais altas da montanha. O caminho se torna escorregadio e desafiador. Portanto, por favor, não pense que o sadhan é fácil depois do Shaktipat, ao passo que é extenuante em sistemas de yoga independentes.

Em relação à sua segunda parte da pergunta, por favor, não se preocupe; você começará a obter o entendimento crítico à medida que sua mente se abrir, com a queima de karmas. Intelectualmente, você também pode raciocinar como está tentando fazer agora. Mas esse é um sistema de yoga independente chamado caminho do conhecimento. Mas é

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

inútil para você porque você já obteve o benefício de persegui-lo; recebendo Shaktipat e, assim, desencadeando o processo de queima de karmas.

Se você se sentir atraído pelo acúmulo de dados, isso só se tornará um fardo para você. Você terá que desaprendê-lo mais tarde. É como entrar em uma poça de lama; enquanto a limpeza do seu corpo está acontecendo simultaneamente. Por que alguém quer fazer isso, a menos que seja a tentação de brincar na poça de lama? Espero que tenha captado a essência disso.

Apenas entenda isso. O propósito de estudar medicina é começar a tratar os doentes. Da mesma forma, o processo de raciocínio intelectual na vida é começar a queimar seu karma, o que significa desaprender tudo o que você acumulou. Após a iniciação Shaktipat, isso é precisamente o que aconteceu com você. Portanto, por favor, desista de sua diversão intelectual e resista à tentação do raciocínio filosófico.

É apenas por diversão que as pessoas são atraídas pela diversão intelectual; porque lhes dá uma sensação de prazer como o álcool. Portanto, evite-o porque não há outro uso para ele.

iniciação Shaktipat

Pergunta: Um praticante: Peço-lhe, por favor, que inicie-me novamente. Costumo me perder na meditação.

Minha resposta: Em primeiro lugar, não é necessário. Você pode confiar em mim com relação a isso. Tudo o que você precisa fazer é continuar com sua prática. Não é como nenhum processo físico. É simplesmente baseado nas bênçãos de seu Guru que eu já fiz e continuo fazendo!

Não há provisão para realizar Shaktipat novamente pelo mesmo Guru e de qualquer outro Guru dentro do mesmo parampara porque isso irá entrar em conflito. Isso não será bom para você como praticante de ioga. Então, por favor,

Colonel T Sreenivasulu

tenha fé e confiança. É a paciência e a perseverança que lhe trarão o sucesso.

No meu caso, demorou dois anos para os kriyas se manifestarem. Caso contrário, os kriyas devem estar adormecidos em você. Você pode não estar experimentando-os por vários motivos, incluindo sua prática. Você não sabe que Deus está observando você e eu? Portanto, como podemos enganar Deus por Shaktipat novamente?

Por favor, continue com sua prática da mesma maneira. Por favor, seja regular na medida do possível. Caso contrário, você pode fazê-lo quantas vezes for viável para você. Por último, a auto-entrega a Deus ou ao divino é a coisa mais crucial neste caminho.

Pergunta: Um praticante: Eu estava tão animado com minha iniciação Shaktipat que não dormi na noite anterior. Eu simplesmente não conseguia dormir. Então, no dia seguinte, na hora da minha iniciação às 7 da manhã, meu nível de alerta era terrível.

A mesma coisa aconteceu nos dois dias seguintes. Devido às minhas deficiências e excesso de excitação, posso não ter sido um bom receptor, pois não estava sintonizado em estado de alerta e nitidez. Minhas sinceras desculpas! É possível me dar a iniciação Shaktipat mais uma vez, por favor?

Minha resposta: Por favor, não se preocupe com isso. Não existe nada como Shaktipat deeksha não sendo bem sucedido. No entanto, a condição mental do destinatário no momento da iniciação de Shaktipat é importante até certo ponto. Mas esta é uma questão de menor importância.

É o seu karma acumulado no passado que tem a maior importância. Compreensivelmente, todos os praticantes podem não ser capazes de exercer um perfeito estado de mente calma no momento da iniciação. Mas não precisa se preocupar com isso! Pode causar um pouco de atraso e nada mais do que isso.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

É como a demora ao tentar acender uma pilha de grama molhada. Fora isso, todas são apenas suas dúvidas internas.

Shaktipat deeksha é dado por um Guru apenas uma vez. Na verdade, tenho que confirmar se a deeksha foi dada ou não, o que já confirmei com você. Por favor, seja paciente e tenha total confiança e fé. Por favor, continue com sua prática da mesma maneira que eu lhe disse. Por favor, sente-se comigo quando estou em meditação, sempre que possível.

Com relação ao refazer de Shaktipat, não é necessário nem feito pela segunda vez. Não é como qualquer atividade física. Além disso, a energia cósmica é onisciente. Apenas não se preocupe com isso.

Pergunta: Mesmo praticante: Eu estava preocupado que eu pudesse ter atrapalhado minha iniciação com excesso de excitação e não estado estável e calmo.

Mais uma coisa! Você disse que o período de três dias é obrigatório. Mas por causa da minha exaustão por não dormir, quase adormeci nos dois dias seguintes durante a meditação. O que acontece nesse caso? Estou continuando a prática agora. Agora estou em um estado mais estável. Mas porque errei durante os três dias, estou preocupado.

Minha resposta: O segundo e o terceiro dias destinam-se apenas à observação dos praticantes. Caso contrário, a iniciação de Shaktipat termina no primeiro dia.

Adormecer durante a meditação é um problema antigo para todos os praticantes de yoga. É o mais comum entre todos os praticantes. Apenas não se preocupe com isso. Tenha fé e confie.

Por fim, exerça total auto-entrega à Divindade ou Guru. É apenas sua dúvida e medo internos. Também não existe nada como iniciação perfeita. Um pouco de confusão acontece com quase todos os praticantes.

Impacto de Shaktipat em maldição ou magia negra

Pergunta: Um praticante: Como Shaktipat ajuda no caso de uma maldição sobre alguém? Anteriormente, dois astrólogos também haviam dito que havia uma maldição sobre minha família paterna.

E eu lembro que minha avó sempre dizia isso. Mas naquela época eu era criança e nem acreditava nisso tudo ou talvez não prestasse atenção.

Então, de acordo com isso, nenhuma garota da minha família é feliz ou tem felicidade conjugal. Isso é verdade, exceto por duas garotas. Basicamente, estou perguntando isso porque esse pensamento veio à minha mente.

Como você sabe, esta é a segunda vez que recebo Shaktipat deeksha, e tudo o que tenho a fazer é meditar. Mas eu simplesmente não posso fazer isso. Envolver-me em algum trabalho de tal forma que, apesar de dar-me melhor, não consigo sentar e meditar.

Então, essa negatividade está tentando me afastar do meu destino? Decidi que começaria a partir do período festivo do "Navratri" de qualquer maneira e tentei; levantando-me cedo e quase não dormindo, apenas quatro a cinco horas. Mas naquele dia algo aconteceu e não consegui sentar para meditar. Sentei-me um pouco mais tarde, mas simplesmente não consegui me concentrar. Então, como não devemos nos forçar, levantei.

Minha resposta: Depois de Shaktipat deeksha, tudo é queimado. Quer seja uma maldição ou qualquer outra coisa, tudo é de natureza materialista. Portanto, tudo está fadado a ser neutralizado.

Como mencionado, várias vezes anteriormente, Shaktipat deeksha é a mais alta técnica de yoga disponível desde os tempos antigos. No entanto, entenda que isso não pode ser tratado como uma cura para qualquer tipo de coisa.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Seja uma doença, pobreza, maldição, magia negra ou qualquer outro tipo de infortúnio do ponto de vista mundano, isso só acontece devido ao karma acumulado no passado. Mas se alguém quiser buscar uma cura ou remédio para tais coisas, então Shaktipat não pode ser usado.

No entanto, como subproduto ou resultado da prática severa ou sadhan, todas essas coisas são anuladas e a pessoa é libertada desses karmas. Isso é de certeza.

Pergunta: Um praticante: Suponha que algum tipo de magia negra foi feito em uma pessoa, e essa mesma pessoa recebeu iniciação Shaktipat. A iniciação Shaktipat neutralizará a magia negra feita nessa pessoa?

Minha resposta: Em primeiro lugar, a alegação de que a magia negra foi feita por alguém é uma questão discutível. Se foi feito, será finalmente resolvido após a iniciação de Shaktipat.

No entanto, como você questionou, isso será resolvido apenas quando os kriyas começarem a se manifestar. Levará tempo para que todas essas aberrações sejam resolvidas.

No entanto, suponha que um praticante não pratique. Nesse caso, a energia cósmica permanece adormecida e o praticante não acumulará esses tipos de benefícios.

O ponto principal é que a iniciação Shaktipat não pode ser usada para se livrar dos efeitos da magia negra. Acontecerá como um subproduto se um praticante estiver praticando sinceramente. Espero que você entenda o conceito agora.

Shaktipat iniciação pelo mantra

Pergunta: Um praticante: Por favor, explique melhor o papel do mantra que nos foi dado durante a iniciação de Shaktipat.

Minha resposta: O mantra age como um portador de Shaktipat, semelhante a um vaso. Como todos sabem, Shaktipat é feito por quatro métodos diferentes. Mantra é um deles.

Pergunta: Um praticante: O mantra dado durante a iniciação de Shaktipat também acelera o processo de queima de karma?

Minha resposta: Sim, por favor. Como mencionado acima, um mantra carrega Shakti ou a energia cósmica de um Guru para o praticante.

Pergunta: Um praticante: Mesmo que a energia kundalini não seja despertada, o canto do mantra queima o karma?

Minha resposta: Uma vez que Shaktipat é feito, é dado como certo que a energia Kundalini é despertada. Uma pessoa pode não experimentar kriyas ou reações devido a vários motivos. A queima do karma só pode estar ocorrendo se o fogo estiver ardendo com intensidade adequada. Mas a faísca está presente em forma adormecida. Durante esta fase, obviamente, o karma pode não estar queimando.

A energia desperta da kundalini permanecerá adormecida se a pessoa não praticar regularmente.

Pergunta: Um praticante: Eu só quero saber! Devemos continuar com o sadhana/mantra previamente adotado (além de Shaktipat)? Não é capaz de decidir sair ou continuar. Sua orientação pode me ajudar no meu progresso.

Minha resposta: Simplesmente não é necessário. Você pode deixar todas as outras formas de adoração, prática, etc. Claro, se você não quiser desistir de outras coisas, então não há problema da parte de Shaktipat. É com você. No entanto, à medida que avança no caminho do yoga, você abandonará todas as outras formas de adoração. Mantenha sua mente aberta em relação a esse assunto.

Pergunta: Um praticante: O mantra muda ou permanece o mesmo enquanto a pessoa pratica Shaktipat?

Minha resposta: O mantra não mudará. Ele permanecerá o mesmo. No entanto, às vezes seu mantra pode ser alterado dependendo da necessidade.

Karma, criação, ilusão e escrituras

Questões teóricas sobre karma

Pergunta: Um praticante: Como chef, cozinho muitos produtos à base de carne. Então, isso conta no meu karma? Isso atrapalha alguma coisa?

Minha resposta: Sim, claro, mas apenas a atividade de cozinhar. Não o que você está cozinhando. Você não acumulará karma negativo cozinhando carne, etc. É a sua profissão. Portanto, apenas cumpra seu dever com imparcialidade, e até mesmo a atividade de cozinhar não será mais acumulada de novo. Não. Não vai afetar em nada.

Pergunta: Um praticante: E se eu aproveitar minha vida como desejo apaixonadamente e também praticar meditação? Não posso lavar esses novos karmas mais tarde, sem pressa?

Minha resposta: Sim. Mesmo o novo karma também será definitivamente destruído. Não há problema com isso. Mas é como pisar repetidamente na lama e lavar os pés. O processo de ascensão espiritual ficará mais lento, obviamente. Isso é tudo.

Pergunta: Um praticante: Como, quando e por que toda essa coisa de karma começou?

Minha resposta: É dito em textos antigos que no início da criação, Deus decidiu, "que eu seja muitos", resultando na criação de uma multidão de seres humanos. Mas tudo isso é aplicável enquanto a pessoa estiver no reino do dualismo.

Caso contrário, a mente humana existe basicamente em quatro estados primários; sono profundo, sonho, vigília e superconsciente. Suas perguntas referem-se ao estado normal de vigília apenas enquanto a pessoa estiver em um estado de dualismo!

Quando esse dualismo desaparece, a ideia de como, quando e por que todo esse karma começou não surge. Porque simplesmente não há nada além de você! A realidade, como você a compreende agora, desaparece como a memória de um sonho.

É por isso que é amplamente proclamado nos textos de yoga que a energia é simplesmente uma ilusão. Também é consistente com a teoria científica moderna da relatividade e sua especulação sobre o "ponto de singularidade". Caso contrário, como você acha que um sistema solar massivo ou uma galáxia desaparece completamente no "ponto de singularidade"? Para onde vai toda a matéria? Nunca estive lá no começo. Era simplesmente uma existência ilusória o tempo todo.

Pergunta: Um praticante: Assim, os karmas são removidos através do processo de iniciação Shaktipat junto com a tomada de consciência de cada lição de vida. Isso está correto?

Então, é impossível que os mesmos karmas retornem depois de removidos, a menos que você repita as mesmas coisas sem consciência? Ou é improvável uma vez que você tenha elevado sua consciência?

Minha resposta: Há alguma confusão na questão levantada por você. Não há lições a serem aprendidas neste caminho.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Você está misturando isso com a vida comum. Tudo é queimado.

Não há nada conhecido como karma bom e ruim para Deus. Essas coisas existem enquanto você estiver em um estado de dualismo. Todas as religiões existem apenas até que você esteja em um estado de dualismo. Acho que é por isso que você está misturando.

Para um praticante de yoga, não existe nada como religião ou qualquer outra coisa. Existe simplesmente apenas uma coisa para um yogi ou yogini. Ele mesmo ou ela mesma sozinho! Deixe todo o cosmos ir para o inferno! Ele ou ela vive sozinho eternamente, pois essa é a verdade absoluta e nada mais.

Pergunta: Mesmo praticante: não pretendo aprender lições com a prática de yoga. Pretendo aprender lições com a remoção de nossos karmas. Ficamos mais conscientes deles à medida que são removidos ou temos uma percepção diferente? Eu também não sigo uma religião! Nunca segui!

Minha resposta: Ok, entendi. Mas podemos não saber de nossos karmas enquanto eles são queimados. Mesmo que venhamos a conhecê-los, como eu disse, não haverá lições a serem aprendidas porque não há nada conhecido como bom ou ruim. Esta é a sua consulta?

Apenas em alguns casos, por exemplo, se uma perna direita for ferida por um praticante, então, por favor, entenda que algum tipo de pecado do ponto de vista terreno deve ter sido cometido pela pessoa em questão em algum momento no passado. Isso é uma indicação! Mas muitos karmas são queimados sem nosso conhecimento na forma de vários kriyas ou reações.

Questão: Mesmo praticante: Eu não estava me referindo ao bem e ao mal como tal, mas à remoção de todos os karmas, à elevação da consciência ou vibração. Presumo que isso traria

Colonel T Sreenivasulu

mais clareza aos ditos karmas ou situações que eles enfrentaram.

Minha resposta: Ok, mas que tipo de clareza? Quero dizer clareza do que exatamente? Que não há nada para se apaixonar, seja bom ou ruim! Essa pode ser a clareza que pode ser destacada à medida que o praticante se torna cada vez mais consciente das coisas.

Esta é a sua consulta? Mesmo que você se refira apenas aos karmas, sejam eles bons ou ruins, a pessoa ainda pode não saber muitas coisas.

Por exemplo, uma pessoa pode sentir algum tipo de peso na cabeça; o karma pode ser queimado. Mas podemos não saber quais foram esses karmas porque esse tipo de conhecimento não é necessário.

No entanto, no último nascimento de uma pessoa, durante o qual ela está destinada a se auto-realizar, diz-se que todas as vidas passadas serão lembradas por essa pessoa.

Talvez eu não tenha entendido sua pergunta corretamente. Por favor, reformule a pergunta novamente de maneira mais detalhada. Eu provavelmente estou entendendo a questão a partir de uma perspectiva diferente.

Pergunta: Mesmo praticante: Ok. Obrigado por sua paciência. Digamos que algo o faça sentir raiva; por exemplo, talvez uma situação ou incidente de algum tipo, como sempre aconteceu comigo.

Este é um kriya ocorrendo para limpar seu karma. Digamos que ocorreu a remoção de karmas em relação a esse problema ou ao sentimento que isso gera em você. Como resultado, agora você terá desapego junto com uma nova perspectiva ou clareza, talvez por que você se sentiu de uma certa maneira ou por que foi acionado de uma maneira, embora não sinta mais a necessidade de reagir da mesma maneira. como antes. Isso está correto?

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Minha resposta: você não consegue nenhuma clareza aqui. Em vez disso, você para de reagir a tais eventos ou situações que costumavam desencadear raiva, etc., em você anteriormente. O que acontece aqui é que você simplesmente não responde, pois parece uma brincadeira.

Pergunta: Mesmo praticante: Sim, é onde estou chegando, não respondendo ou reagindo da mesma forma depois que os karmas foram removidos. Estou lidando com a mesma situação ou problemas com mais facilidade agora!

Minha resposta: Ok

Pergunta: Um praticante: Os kriyas que se manifestam quando não estamos meditando também queimam os karmas?

Minha resposta: Sim, claro. No nosso caso, fazer ou sentar em meditação é uma mera formalidade. Caso contrário, os kriyas ocorrem o tempo todo.

No entanto, durante o sono profundo e o estado de sonho, eles não são queimados nem novos karmas são impressos na mente. A queima do karma ocorre apenas no estado de vigília.

Pergunta: Um praticante: Como sabemos que estamos nos livrando desses laços cármicos durante nossa prática? Existem sinais/sintomas aos quais devemos estar atentos? E como podemos identificar ou saber qual karma estamos perdendo?

Minha resposta: Depois de praticar por um certo período de tempo ou depois que kriyas ou reações se manifestam continuamente por um certo período de tempo, geralmente depois de algumas semanas, você encontra algumas mudanças em sua constituição mental. Você não é mais a mesma pessoa.

No entanto, há um pequeno problema aqui. Inicialmente, depois que uma grande quantidade de karma é eliminada, a Mente se torna um pouco hiperativa. Um praticante tende a

Colonel T Sreenivasulu

se tornar hipersensível. Ocasionalmente, as pessoas podem até abandonar o caminho da yoga e deixar o ashram por motivos frágeis, como levar a sério uma observação casual de um colega praticante, etc.

Este é o momento em que todo praticante deve ser cauteloso. Você deve estar ciente de que esse fenômeno ocorre. Portanto, deve-se fazer um esforço especial para ignorar esse fenômeno. Acontecerá apenas temporariamente antes que a Mente se torne imune a tais coisas. É semelhante a feridas recentes em seu corpo no segundo ou terceiro dia de lesão.

O próximo sinal é que a Mente começa a se transformar. Uma pessoa tende a se tornar muito mais corajosa, equilibrada, calma, etc.,

Além disso, você também notará que o ritmo de desdobramento do destino ganha velocidade. Os eventos começam a acontecer na vida em um ritmo rápido. Eventos estranhos, encontro com amigos há muito esquecidos, tipos peculiares de sonhos e visões, perturbações nos ciclos do sono, movimentos intestinais, hábitos alimentares, mudanças no estilo de vida, etc.,

Em poucas palavras, um praticante saberá o que está acontecendo com ele ou ela. A energia Kundalini desperta garantirá que esse conhecimento seja concedido ao praticante.

As respostas a muitas perguntas sobre a prática de yoga, esta vida mundana, etc., começam a se manifestar internamente sem perguntar ao Guru. É assim que os Gurus também podem lidar com qualquer número de alunos a qualquer momento.

Pergunta: Um praticante: É possível avaliar ou estimar o progresso espiritual feito pelo sadhak (praticante) através da manifestação de sinais externos ou internos?

Minha resposta: Não existe uma técnica ou critério tão preciso para avaliar o progresso feito por um aluno. Não

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

temos ideia do quantum de karmas acumulados, ou impressões sensuais limpas do subconsciente.

No entanto, algumas suposições gerais podem ser feitas. O praticante passará por muitas transformações da mente.

Depois disso, alguns kriyas relacionados a forças físicas são experimentados no corpo e ocorre a parada da respiração. Diz-se que o perigo de um praticante escorregar no caminho espiritual será reduzido. É uma referência.

Fora isso, um Guru fará com base em parâmetros específicos como o tipo de vairagya ou renúncia de coisas mundanas, etc.

Pergunta: Um praticante: Eu só queria saber, ter um objetivo como se destacar nos estudos, etc., também conta como karma? Se sim, o que devo fazer já que sou estudante?

Minha resposta: Qualquer pensamento ou palavra, ou ação é realmente karma. Mas após a iniciação de Shaktipat, todas essas três coisas mencionadas acima se manifestarão como kriyas, desde que você pratique regularmente.

Claro, todos os praticantes podem não ser capazes de exercer total desapego enquanto passam pelos kriyas acima nos estágios iniciais. Como resultado, eles são camuflados de egoísmo, pelo menos até certo ponto, dependendo do desapego exercido. Eles, por sua vez, se tornam karmas. Mas não há necessidade de se preocupar com esses karmas recém-criados. Eles serão relativamente mais fáceis de lavar durante seu curso normal de meditação.

Voltando à sua pergunta corretamente, o próprio pensamento de você decidir ter um objetivo é um kriya baseado em seus karmas passados. Caso contrário, você não estaria pensando em ter nenhum objetivo. Portanto, é a mesma história se repetindo.

Suponha que você possa exercer o desapego enquanto tem seus objetivos e trabalha para alcançá-los. Nesse caso, eles não serão tão obrigatórios para você quanto um novo karma.

Colonel T Sreenivasulu

Você pode não ser capaz de exercer esse tipo de desapego perfeito. Portanto, apenas execute suas ações da melhor maneira possível. Mais tarde será mais fácil de lavar. Mas você deve praticar regularmente. Isso é obrigatório, então Shaktipat funciona para você.

Pergunta: Mesmo praticante: É possível ter um objetivo e sentir desapego por ele? Nunca fui bom em estabelecer metas, mas no ano passado decidi que era uma boa ideia começar a fazer pequenas metas, e isso me ajudou a focar no que era importante.

Eu sei que você já superou isso, mas ainda não entendo como ter objetivos não é uma coisa boa de se ter durante a prática. Vida sem objetivos! Eu me preocupo que não vamos progredir em nenhuma direção.

Minha resposta: Claro, você pode ter objetivos na vida. Todos nós temos! Mas enquanto você trabalha para alcançá-los, lembre-se de que agora você tem a energia kundalini despertada em seu corpo. Portanto, o próprio ato de pensar sobre esses objetivos e trabalhar para alcançá-los será agora na forma de kriyas.

Isso significa que seus karmas passados, a causa de seus objetivos e ações subsequentes, serão apagados agora, desde que você exerça o desapego. Caso contrário, eles serão impressos como novos karmas. No entanto, é relativamente mais fácil limpá-los novamente no futuro.

O ponto crucial é praticar regularmente; então, a energia kundalini desperta em seu corpo resolverá os problemas para você. É o que eu quero dizer. Apenas continue com sua vida normal à medida que ela se desenrola. Mas pratique meditação também.

Pergunta: Um praticante: Eu tenho uma pergunta sobre a manifestação de resultados. Isso é algo que você precisa plantar como um pensamento em seu espaço, ou a fé total em

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

seu Guru e na energia cósmica divina é suficiente para que esses resultados cheguem quando for a hora certa?

Minha resposta: não entendi sua pergunta corretamente. Você está me perguntando como manifestar resultados? Mas você tem controle sobre seu destino apenas até que a ação seja feita. Depois disso, você não tem controle sobre seu efeito. É isso!

Pergunta: Mesmo praticante: Sim, a pergunta refere-se à manifestação de resultados. Por exemplo, se eu quiser mais capacidade de testemunhar meus pensamentos e não me apegar a eles ou desejar mais tranquilidade em minha vida, ou se eu não quiser ser influenciado por emoções tão rapidamente, etc.

Minha resposta: Sim, esse estado de espírito virá a você naturalmente à medida que você queimar seu karma. Não há nada a ser feito por você para isso. Apenas continue com sua prática.

A energia kundalini desperta fará a limpeza necessária de seus karmas. Você começa a adquirir muitos poderes sobrenaturais quando consegue queimar completamente seus karmas. Manifestar resultados torna-se um ato sem sentido em tal estado de espírito.

Mas qualquer tentativa de usar os poderes causará sua queda. Seu crescimento espiritual é interrompido imediatamente, seguido por uma descida perigosa. Isso é muito importante observar.

Questões teóricas sobre a criação

Pergunta: Um praticante: Então, a mente é a co-criadora no samsara; melhor ir para o espaço da não-mente entre os olhos e ver o Guru lá ou o vazio/Deus lá?

Minha resposta: É assim! Simples e direto! A chamada palavra samsara é simplesmente de natureza psicodélica, causada pelo poder "ilusório" de Deus. Em outras palavras,

Colonel T Sreenivasulu

ilusão é poder. Não existe tal entidade independente e absoluta que é chamada de poder. Isso significa que não tem existência absoluta como tal.

O poder de Deus é conhecido como uma ilusão e não como a palavra poder como nós humanos a entendemos. Portanto, não há distinção entre as duas palavras "ilusão" e "poder". É pela facilidade de compreensão dentro dos parâmetros da mesma "ilusão" sob a qual nós humanos existimos; estamos tentando usar a palavra "poder", etc.; essa é a linha deraciocínio.

Então, qual é a questão em relação a ir a qualquer lugar ou realizar qualquer coisa com a ajuda de um Guru ou Deus?

O substrato de tudo é "você" sozinho. Não há entidade, existência, cosmos ou outros seres; outro além de você.

A manifestação de "você" em todo o seu verdadeiro brilho é chamada de autorrealização, salvação, realização de Deus, moksha, uma fusão com Deus, o espírito universal ou qualquer outra coisa. Essa é a essência de todos os ensinamentos.

Esse também é o chamado "conhecimento" absoluto em todo o seu verdadeiro sentido. É "você" sozinho que é essa grande verdade. Nada mais existe além de "você". No entanto, como você está preso sob seu próprio "poder" ou "ilusão", você não pode compreender a verdade.

São simplesmente seus karmas que você criou por seu próprio "poder", que impedem que a luz brilhe. Após a iniciação de Shaktipat, a neutralização desses karmas começou. É apenas uma questão de tempo até que a luz comece a brilhar em sua psique.

Mesmo um pequeno raio dessa luz, quando ela começar a brilhar, lhe dará todas as respostas internamente. Isso significa que não importa se uma pessoa é um cientista teórico ou um

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

simples analfabeto, pois é a mesma luz inerente a ambos. Todo o suposto conhecimento que um grande cientista ou filósofo tem neste mundo é puro lixo. Ignorância! Um dia tudo isso precisa ser neutralizado.

Portanto, as palavras que você usou acima, como samsara, espaço mental entre os olhos ou vazio ou Guru ou Deus, etc., são relevantes apenas enquanto você existir sob o feitiço de seu Maya ou "ilusão" ou "poder" ou "karmas." Caso contrário, não há nada além de "você". Você pode rir de si mesmo um dia, quando essa percepção surgir.

Por fim, entenda que estou tentando transmitir uma verdade eterna enquanto vivo nos parâmetros exatos da ilusão ou da mesma dimensão física. No entanto, não há nada de novo no que estou dizendo. Todos os textos antigos repetem a mesma coisa. Espero que você tenha a resposta, porque me pergunto se consegui fornecê-lacorretoamente.

Questão: Mesmo praticante: Então, existe apenas o seu Universo? Você diz que pela iniciação Shaktipat, nós nos libertamos da ilusão deste Universo de alguma forma?

Minha resposta: Sim. É isso. Mas o mesmo espírito se reflete em numerosos seres humanos e outras criaturas. Assim como um Sol reflete sua luz em todos os planetas, ou você vê a mesma imagem em vários pedaços de um espelho quebrado.

Não somos nós que o fazemos. É feito pela energia kundalini desperta. Claro, esta energia despertada da kundalini é apenas nossa. Mas a partir de agora, não temos essa consciência. Ela virá mais tarde.

Uma pessoa não iniciada por Shaktipat também pensa que qualquer energia que tenha é sua, mas de forma ignorante. Após a iniciação de Shaktipat, a energia se manifesta como uma entidade separada em nossos corpos, fazendo-nos acreditar que é uma entidade diferente. É assim que nossa mente é humilhada e aprende a virtude da "auto-entrega".

Depois disso, há outro estágio intermediário em que a ideia de dualismo ainda existe. Ainda assim, sentimos que nossos corpos estão cheios de energia cósmica como uma panela cheia de água. É simplesmente uma etapa da nossa jornada.

Depois disso, na última etapa, percebemos que a energia é nossa. Essa unidade com a energia cósmica é realizada novamente, assim como a pessoa não iniciada no começo. Mas com plena consciência da natureza da nossa energia! É quando os praticantes ganham os chamados poderes sobrenaturais. A coisa toda ou autorrealização é um processo que ocorre em quatro estágios diferentes.

Questões teóricas sobre ilusão ou Maya

Pergunta: Um praticante: Então, se tudo isso é Maya, o que nós somos? Todos nós também somos maias, incluindo toda a nossa prática de yoga?

Minha resposta: Sim, claro. Tudo isso é uma realidade para nós até transcendermos o dualismo. Mais tarde, no final da prática de yoga, até mesmo o vínculo com o Guru é cortado.

Pergunta: Um praticante: E experimentaremos o dualismo até que nossos corpos morram. Qual é o início do quarto estágio?

Minha resposta: O quarto estágio da evolução espiritual é quando você começa a perceber o não-dualismo com o poder cósmico supremo. Nesta fase, a energia cósmica começa a revelar sua verdadeira natureza ao praticante, uma ilusão cósmica. Este é um estado muito elevado em que os poderes sobrenaturais começam a se manifestar no praticante.

Questões teóricas sobre as escrituras

Pergunta: Um praticante: Os praticantes de Mahayoga (Mahayogis, Sadhakas) devem seguir algum sistema filosófico que ofereça suporte para a prática? Refiro-me a sistemas que auxiliem no desenvolvimento de aspectos ético-morais e na compreensão de questões metafísicas como o Vedanta, o

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Samkhya ou o Shaivismo da Caxemira. Ou o Mahayoga é eminentemente prático e todo conhecimento vem da prática? Estamos desencorajados a estudar esses sistemas ou o estudo pode nos ajudar de alguma forma?

Minha resposta: Após a iniciação de Shaktipat, todo esse conhecimento acadêmico é inútil para você prosseguir em sua jornada espiritual.

Shaktipat também está de acordo com a filosofia Vedanta. No entanto, Vedanta tem três formas. Um é o dualismo, o segundo é o não-dualismo e o terceiro é o não-dualismo qualificado. Shaktipat está de acordo com a segunda categoria de não-dualismo. Vedanta, como tal, é um dos seis sistemas de filosofias indianas. Não há necessidade de você estudar todas essas seis filosofias, incluindo a filosofia Sankhya, que é uma das seis.

Som Anahata, mente hipersensível, Guru Gita, estado Tandra e desapego

Anahata som

Pergunta: Um praticante: Como podemos subir ouvindo nada interno ou som; o som de um grilo, ondas do mar, flauta/concha, Om? Ou depende do nível de consciência?

Minha resposta: não entendi sua pergunta. Por favor, reformule-a novamente. Você não precisa ouvir nenhum som interno para subir na escada da espiritualidade. Um mantra foi dado a você apenas como portador de Shaktipat. Você precisa se concentrar nesse mantra para iniciar os kriyas. Depois disso, o próprio mantra termina quando os kriyas começam a acontecer. Onde está a questão de ouvir qualquer som para subir na escada espiritual?

Por favor, entenda que as pessoas ouvem vários mantras ou praticam o canto de mantras apenas para benefícios materialistas. É assim que a ciência dos mantras ou o mantra shastra foi construída em primeiro lugar. Para apaziguar várias energias psíquicas ou seres celestiais que representam tais poderes psíquicos. Mas é tudo apenas para ganhos materialistas.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Caso contrário, você não sobe em nenhuma escada espiritual ouvindo qualquer som como tal. Para você, no caminho de Shaktipat, um mantra foi dado por uma razão. Seu Guru usou o mantra como um meio ou medida adicional para fazer Shaktipat. Caso contrário, não há necessidade nem mesmo de um mantra. Guru faz Shaktipat pela aplicação de seu livre arbítrio. É isso. Por favor, reformule sua pergunta se você ainda tiver alguma dúvida sobre isso.

Pergunta: Um praticante: estou me referindo ao nada interno que sempre se ouve (sem ajuda externa). Por exemplo, ouço o som de grilos 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Minha resposta: Ok, não há necessidade de fazer nada. Apenas ignore isso. Deixe-o continuar. É o som Anahata que você deve estar ouvindo. Ouve-se após o despertar da energia kundalini. É apenas Kriya. Isso vai durar muito tempo. Não há nada que você possa fazer.

Pergunta: Outro praticante: Acho que deve ser uma doença causada por zumbido.

Minha resposta: É um ponto discutível. Mas o cerne disso é se uma pessoa tem algum problema de saúde. Kriyas, como o som de Anahata, não afetam negativamente a saúde. A ciência moderna pode estar chamando isso de doença. Se assim for, deve estar afetando a saúde. Mesmo que não haja cura, qual o seu impacto na saúde? Se não houver impacto na saúde, por que se preocupar com isso?

Em qualquer caso, a ciência não pode ser tomada como certa. Todos os dias ele continua mudando. Portanto, não há necessidade de entrar em debates inúteis. Os praticantes de yoga são conhecidos por experienciar esse som. Eu tenho experienciado esse som nos últimos 25 anos e não tenho nenhum problema de saúde. Exames médicos periodicamente detalhados foram realizados em mim, incluindo o ouvido. Mas até agora, nenhum problema foi detectado.

Colonel T Sreenivasulu

Além disso, todos nós estamos cientes dos vários kriyas experienciados pelas pessoas. Existe alguma explicação científica para isso? Mais importante ainda, as reações que ocorrem dentro do corpo humano quando o Shaktipat é feito à distância! A ciência não tem explicação para isso.

Não gosto de comentar a palavra zumbido descoberta pela ciência. Pode haver alguns sintomas associados a ele. Por exemplo, perda de audição! Se houver alguma perda de audição, isso definitivamente deve ser considerado uma doença. Mas não até então! Portanto, é melhor deixar por isso mesmo.

Se alguns de vocês acham que possa ser uma doença, não há nada de errado em ir a um médico e esclarecê-la. Mas kriya, como Anahata, a boa audição é imparável. Mas apenas se for um som Anahata genuíno! A diferenciação entre o som de Anahata e a doença do zumbido obviamente será discutível. Sugiro que você contra-verifique com outros kriyas ou sintomas associados.

Comentário de outro praticante: Absolutamente certo, Guru Ji! Este som de abelhas ou críquete não tem nada a ver com zumbido. Eu tenho experienciado isso nos últimos 5 anos. Se alguém estiver focado, você pode ouvir isso quando se sentar para o sadhan. Enquanto alguém está ocupado, nem percebe isso.

mente hipersensível

Pergunta: Um praticante: O que eu faço com minha mente hipersensível? Eu sinto que estou perdendo a noção. Eu tento controlar isso, mas os pensamentos continuam surgindo em minha mente. Você pode me dar alguma sugestão, por favor?

Minha resposta: o que quer que esteja acontecendo com você, está acontecendo exatamente da maneira que deveria acontecer. A mente não ficará em paz porque está passando por algum tipo de efeito agitado após Shaktipat. Quanto mais pensamentos surgirem, mais karma será limpo. Por favor,

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

continue com sua prática da mesma maneira. A paz de espírito virá quando os karmas forem limpos. Isso acontecerá lentamente.

Em seguida, nos estágios iniciais, a mente realmente se torna um pouco hipersensível. É como um corpo recém-ferido. Este fenômeno é muito natural após a Shaktipat. Você precisa estar ciente desse fenômeno. Não haverá efeitos colaterais significativos. No entanto, a pessoa tende a ficar irritada, zangada ou até sentimental devido a qualquer evento de menor importância. Por favor, aguente esse fenômeno por alguns meses. Logo vai começar a se acostumar. Por favor, lembre-se do seu Guru durante esses momentos de turbulência emocional. É isso.

Pergunta: Um praticante: Estou experienciando muita raiva. Lembro-me de experienciar isso quando costumava fazer Surya tratak.

Minha resposta: Normalmente, nos estágios iniciais, quando uma grande quantidade de karma é limpa, a mente se torna um pouco hipersensível. Será como carne recém-ferida. Leva algum tempo até que se torne imune a tudo permanentemente. Esse fenômeno é temporário. Um praticante precisa ser sensível a esse fenômeno. Por favor, não se preocupe muito com isso também. Por favor, esteja ciente desse fenômeno. Isso é tudo que você precisa fazer. Não terá muito impacto adverso em sua rotina.

Guru Gita

Pergunta: Um praticante: Eu li o livro do Swami Sahajananda Ji, Guru Gita. Nesse livro, é mencionado que se alguém recitar o texto do Guru Gita no campo de cremação, obterá resultados rápidos. Por acaso li online.

Mas algumas fontes locais mencionaram que apenas o canto de mantra específico é permitido em locais de cremação, e não tenho certeza de sua autenticidade. Eu quero saber se alguém pode ler o Guru Gita em locais de cremação.

Também é bom cantar o mantra OM (ou qualquer mantra) em um templo em cremação? Por favor, deixe-me saber se está tudo bem ou não.

Minha resposta: O antigo texto sânscrito Guru Gita é um texto geral sobre a essência do Guru ou Guru tattva e como um Guru deve ser adorado pelos discípulos. Destina-se a orientar todos os praticantes de ioga ou tântrico de qualquer sistema.

O nosso não é um sistema independente de yoga ou tântrico como tal. Portanto, não há regras a serem seguidas em nosso caminho quanto aos rituais precisos. Além disso, Guru Gita é um texto antigo destinado a todos os tempos na história da humanidade em geral. Técnicas específicas não podem ser praticadas nos tempos modernos devido a mudanças sociais.

Por exemplo, existem certos tipos de práticas tântricas também prescritas em certos textos famosos sânscritos antigos que requerem o uso de cadáveres humanos, etc. Mas essas práticas são consideradas ilegais hoje em dia. Um praticante não pode se abrigar sob os antigos textos sânscritos e praticá-los. A sociedade não os tolerará. Devido a isso, tais ciências foram se diluindo ao longo do tempo devido às mudanças na comunidade.

Guru Gita não é exceção desse ponto de vista. Por falar nisso, existem muitos textos sânscritos mais antigos que prescrevem uma variedade de práticas que não podem ser realizadas agora nos tempos modernos. Nesse contexto, lembre-se de que os tempos modernos não são diferentes dos tempos antigos no que diz respeito a Deus.

Portanto, Deus entende que todos vocês estão vivendo no século 21 e, portanto, não podem praticar certas coisas ensinadas nos tempos antigos devido às restrições impostas pela sociedade moderna e pelos governos mundiais. Assim, como um praticante de yoga do século 21, você não será penalizado por Deus por não ser capaz de fazer certas coisas que não estão sob seu controle.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

De qualquer forma, todas essas práticas são apenas técnicas desenvolvidas de tempos em tempos. Portanto, acredito firmemente que não há necessidade de seguir tudo o que foi sugerido em textos antigos por qualquer praticante em nosso caminho. Lembre-se de que Shaktipat é uma técnica de yoga avançada em comparação com todos os outros sistemas. Em vez disso, é semelhante ao ponto culminante de todos os sistemas de ioga. Por isso, é aclamado como Mahayoga ou o Grande Yoga.

Todos os templos, Deus, Deusa, locais sagrados, escrituras, etc., são apenas como instrumentos para equilibrar os três Gunas com os quais cada mente humana é criada. Isso significa que eles são como carrinhos de bebê, então um bebê aprende a andar. Depois disso, eles se tornam um obstáculo para o progresso. Depois de receber a iniciação Shaktipat, um praticante de yoga não precisa de todos esses sistemas de suporte. Em vez disso, se alguém se apegar a esses sistemas de suporte, isso apenas aumentará o karma novo. A partir dessa perspectiva, por favor, não se distraia com toda essa literatura.

Todos os praticantes devem ler o Guru Gita para compreender a essência do Guru ou do Guru tattva. Qualquer pessoa que seguir pelo menos alguns ensinamentos desse texto se beneficiará significativamente.

estado de tandra

Pergunta: Um praticante: Posso perguntar o que é o estado de Tandra?

Minha resposta: é um estado de espírito entre o sonho e o estado de vigília. Mas não é popularmente reconhecido nem pela ciência nem pelo público em geral. Apenas os praticantes de yoga costumam experimentá-lo.

desapego

Pergunta: Um praticante: Eu tenho uma pergunta. Como exercer o desapego pelo dinheiro quando você sabe que sem

ele é difícil sobreviver e levar uma vida normal? O desejo de ganhar mais atrapalhará meu caminho espiritual? Como equilibrar esse desejo v/s desapego em um mundo onde o dinheiro é essencial assim que você sai de casa.

Minha resposta: Certos karmas são obrigatórios neste mundo. Caso contrário, a manutenção do seu corpo também não é possível. Por exemplo, comer, beber, lavar o corpo, aparar cabelos e unhas, vestir roupas, tomar remédios, etc. Da mesma forma, pode haver muitas obrigações sociais como ir a um funeral, casamento, etc. Portanto, a posse de dinheiro torna-se necessária para a sobrevivência. Eu concordo totalmente com isso.

No entanto, a questão de exercer o desapego é outra coisa. É desafiador exercer o desapego em todos os karmas mencionados acima, e não necessariamente em relação ao dinheiro isoladamente. No entanto, o sadhan é feito por uma pessoa precisamente para atingir esse estado de desapego.

Cada pessoa nasce com um estoque gigantesco de karmas pertencentes a várias categorias. Obviamente, não é possível começar a exercer o desapego imediatamente após Shaktipat deeksha. Leva tempo para qualquer um começar a exercer o desapego. Em vez disso, esse estado mental se desenvolve naturalmente, sem qualquer exigência de esforço deliberado. Aplica-se a todas as categorias de coisas mundanas e não necessariamente ao dinheiro.

Você sabe que tendemos a comer com paixão sempre que alguma iguaria nos é apresentada. Até ficamos com água na bocano momento em que a fragrância das iguarias chega às narinas. Da mesma forma, se a comida não for saborosa o suficiente, a pessoa tende a desenvolver uma aversão por comê-la. É realmente desafiador exercer o desapego nesses momentos.

No entanto, quando o desapego se desenvolve naturalmente, a pessoa não se incomoda com essas dualidades de gostos e desgostos. Da mesma forma, uma pessoa tende a ser

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

apaixonada por ganhar dinheiro. Mas com os karmas queimando no sadhan, a pessoa também começa a desenvolver desapego por dinheiro.

O desespero para ganhar mais dinheiro é semelhante a qualquer outro desespero por desejos mundanos. Podem ser prazeres sensuais, diversão intelectual ou um impulso emocional por poder, fama, riqueza, descendência, etc. Não há fim para essas coisas. Portanto, uma pessoa não precisa se preocupar em equilibrar tais desejos em isolamento e desapego.

Sadhan resolverá isso para ele de forma abrangente. Portanto, o ponto crucial é focar no sadhan em vez de se concentrar no desapego em várias categorias de coisas mundanas isoladamente. O foco em qualquer uma das coisas materiais acima dificultará o crescimento espiritual dos sadhaks porque novos karmas são gerados.

Portanto, um equilíbrio delicado é um caminho entre a paixão e o desapego. Esse equilíbrio delicado é muito difícil de entender na prática. Portanto, é inútil alcançá-lo com esforço próprio camuflado de egoísmo. No entanto, pode ser facilmente alcançado apenas pelo sadhan.

Embora não haja mal nenhum em viver com uma consciência nesse meio tempo. Mesmo que um pouco de transgressão seja cometida e novos karmas sejam gerados durante o exercício do desapego, não é grande coisa. Esses novos karmas são facilmente eliminados mais tarde durante o sadhan. Isso se aplica mais àqueles que tentam reprimir os desejos sensuais. Obviamente, um novo karma é criado de qualquer maneira. Mas é melhor errar pelo lado positivo do que tentar satisfazer os desejos sensuais.

Tópicos gerais

auto-entrega

Pergunta: Um praticante: Tudo o que sabemos sobre o Deus supremo é baseado na sabedoria dos outros, em nossas crenças passadas, condicionamentos, etc. Então, quem é esse Deus supremo a quem devemos nos render?

Minha resposta: Por enquanto, entregue-se ao poder cósmico supremo de Deus ou ao seu espírito interior. É tudo a mesma coisa. Mas toda essa ideia é válida até que exista a noção de dualismo. Mais tarde, não haverá mais nada para você se render.

Portanto, não há necessidade de compará-lo com nosso entendimento das escrituras existentes. O processo de autorrealização ocorre em quatro estágios diferentes.

No primeiro estágio, um praticante comum em quem a energia kundalini não é despertada também vive em um estado de não-dualismo, mas de forma ignorante.

O praticante é forçado a experimentar o dualismo após o despertar da energia kundalini no segundo estágio. É por isso que seu movimento é sentido distintamente dentro de seu corpo, mente, mundo externo, etc. Sua mente é humilhada pela primeira vez aqui. Todas as ideias sobre auto-entrega, etc., são aplicáveis neste estágio.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Depois, há o terceiro estágio, no qual o praticante sente como se seu corpo estivesse cheio de energia cósmica, como um pote cheio de água. Isso é simplesmente um estágio. Ainda assim, o praticante permanece em um estado de dualismo.

Então o quarto estágio começa a se desenrolar. Um praticante começa a perceber que qualquer que seja o poder cósmico que existe, é apenas o seu poder. Isso significa que o não-dualismo é vivenciado novamente como uma pessoa comum, mas desta vez com pleno conhecimento.

Portanto, você deve entender que um praticante é feito para viajar da crença do não-dualismo para o dualismo, e depois voltar para o não-dualismo. Claro, a ideia de auto-entrega, que estávamos discutindo, se aplica ao segundo e terceiro estágios, como expliquei acima.

Pergunta: Um praticante: Por favor, explique um pouco sobre o processo de rendição. Como se render? O que exatamente isso significa?

Minha resposta: Significa entregar seu ego ou mente consciente ao EU no centro do seu corpo. Esse EU não é outro senão o Deus ou Todo-Poderoso ou poder cósmico supremo ouseja lá qual for o nome que queira chamar.

Significa permanecer em estado de testemunha como um espectador mudo do que está acontecendo. Significa exercer imparcialidade em sua ação. Significa não esperar nenhum resultado por uma atividade além de realizá-la apenas porque você deve fazê-la.

Significa acalmar sua mente em meio ao caos. Significa ter a capacidade de experimentar o silêncio em uma rua movimentada ou a confusão em um lugar tranquilo. Significa agir apenas por diversão.

Significa possuir fé absoluta e confiança em alguma entidade. Está além do reino da racionalidade. Em um estado de completa auto-entrega, o pensamento racional para. Como resultado disso, a mente para.

Colonel T Sreenivasulu

Isso, por sua vez, resulta na paralisação do tempo, como resultado da quebra de todas as leis das ciências físicas. Os chamados poderes sobrenaturais começam a se manifestar. Na verdade, esta é uma técnica usada por praticantes de yoga que buscam sistemas independentes de yoga, como Bhakti yoga ou Karma yoga.

Mesmo as pessoas que seguem outros sistemas de yoga independentes, como o Jnana yoga baseado no conhecimento, o Raja yoga baseado na meditação ou o Ashtanga yoga, são humilhados primeiro e, assim, atingem o estado de auto-entrega.

"auto-entrega" é a técnica aplicada nos sistemas de ioga mencionados anteriormente. Portanto, como você pode ver, a "auto-entrega" está no centro de todos os sistemas de yoga.

Nosso caminho é a mãe de todos esses sistemas independentes de yoga. Quer a pessoa goste ou não, a energia desperta da kundalini forçará o praticante a se entregar; antes de começar a revelar sua verdadeira natureza, é realmente ilusório por natureza ou Maya.

Dito e feito, quanto mais você se entregar antecipadamente, mais rápida será a evolução espiritual. Quanto mais você resistir, mais lento será.

O que você faz quando tenta dormir na cama? Você não fecha os olhos e se entrega ao sono? É a mesma coisa nesse caso, mas em um estado de vigília. Mas ao contrário do estado de sono, aqui você estará consciente e tentará entrar no estado superconsciente.

Posso dar exemplos sem fim! Mas se você puder compreender a essência disso, todos esses exemplos individuais não serão necessários. Espero que você tenha alguma ideia do que tentei transmitir.

Assim como um ser humano comum se entrega à racionalidade baseada no ego, aqui nos rendemos ÀQUELE, que está além da racionalidade. Em todo caso, o que você

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

pode fazer quando não encontra a paz dentro da racionalidade?

Pergunta: Mesmo praticante: Você não entendeu a parte do egoísmo.

Minha resposta: Isso significa que você pode ter seguido sistemas de yoga independentes como Ashtanga yoga ou Raja yoga em suas vidas passadas. Em tais práticas, os karmas são destruídos somente depois que o praticante começa a entrar em samadhi.

Portanto, todas as sessões de meditação feitas antes de entrar em tal estado serão baseadas no ego, obviamente. Quer você tenha feito isso com muita auto-entrega ou não, a ideia de dualismo deve ter estado lá. Isso acontece apenas devido ao egoísmo. O egoísmo não deve ser confundido com orgulho, etc.

Pergunta: Praticante: A auto-entrega é o método mais elevado e direto para a iluminação. Aquele que se entregou está sempre protegido pelo poder divino. Aquele que nada possui e não tem ninguém para protegê-lo pertence a Deus e está constantemente sob a proteção do Divino.

Outro praticante respondeu ao que foi dito acima: Mas não é tão fácil assim. A cada segundo nosso "aham" virá antes de nossa ação. Guru Ji! Por favor, dê sua valiosa opinião.

A resposta de outro praticante ao que foi dito acima: Entregar-se é bom! No entanto, a entrega com a expectativa de ser protegido torna-se uma expectativa. A rendição é então um acordo. Entregar-se sem expectativa é sadhan!

Minha resposta: você não precisa se preocupar com isso. A energia cósmica é hábil o suficiente para resolver isso. Os Kriyas acontecem no "invólucro do intelecto", onde o "egoísmo" também está localizado. A energia kundalini desperta começará a apagar sistematicamente esse egoísmo. Não há nenhum esforço especial exigido pelo praticante além da prática regular de meditação.

Colonel T Sreenivasulu

No entanto, lembre-se de que esta é a experiência mais desagradável que deve ser suportada pelo praticante. Somente a confiança e a fé em seu Guru e no sistema de yoga manterão o praticante no caminho. Mas posso dizer algo positivo sobre isso, o que deve relaxar você.

Quando essa erosão do egoísmo começar, a experiência encontrada será lúdica. Por exemplo, vamos supor que seu chefe o humilhou publicamente por algum pretexto menor. Obviamente, é um kriya ocorrendo na bainha do intelecto. Está acontecendo para o seu bem. Para limpar seu karma! No entanto, devido à experiência desagradável, o praticante não gosta. Mas logo, algo mais também acontecerá para aumentar seu egoísmo. Por exemplo, o chefe que o humilhou pode começar a elogiá-lo publicamente em breve. Como resultado, algum tipo de equilíbrio é restaurado na mente do praticante.

Mas essas experiências de humilhação e elogio invariavelmente impactarão o praticante. Como resultado, o novo karma é acumulado. Mas esses novos karmas não serão fortes o suficiente. Muito em breve, eles são limpos mais uma vez. Portanto, este é o consolo para um praticante. Todos vocês sabem como é difícil apagar o egoísmo de uma pessoa. Mas não há nada com que se preocupar, desde que você pratique regularmente.

Podereis sobrenaturais

Pergunta: Um praticante: Estou sempre interessado em aprender sobre o desconhecido. Sou muito técnico, pois sempre busco a ciência por trás de cada método.

Tenho interesse em aprender viagens astrais. Eu adoraria aprender com os mestres em diferentes dimensões ou lições superiores. Eu fiz algumas pesquisas e experimentos por conta própria. Eu conheci um mestre uma vez durante uma viagem astral. Ele me disse para não fazer nada sozinho. Se eu estiver interessado, posso aprender com um professor adequado que pode me orientar.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Esta meditação baseada em kriya pode me ajudar a fazer viagens astrais? Através da meditação, aprendi como o corpo cria a energia da aura e como diferentes glândulas têm diferentes vibrações sonoras. Tenho grande interesse em saber tudo. Sei que tudo isso é informação inútil do ponto de vista espiritual. Ainda assim, é a ciência que me interessa muito.

Minha resposta: é semelhante a algo assim; pelo caminho de Shaktipat, você ingressou na educação superior, digamos, nas ciências espirituais. Agora, você deseja buscar pequenas habilidades especializadas em várias disciplinas devido à sua curiosidade.

No entanto, essas habilidades especializadas não têm nada a ver com sua educação espiritual superior. São campos não relacionados. Mas, no processo, você pode não encontrar tempo suficiente para prosseguir com sua educação superior, que é o principal objetivo principal da sua vida.

Isso significa que é provável que você se desvie para algumas habilidades especializadas que não o beneficiarão além de satisfazer sua curiosidade. Mas eles com certeza destruirão qualquer um no final. Essa é a linha deraciocínio.

Existem inúmeros exemplos na história em que as pessoas foram destruídas no final. Eles são como qualquer outra aspiração materialista. Eles são basicamente os poderes sobrenaturais aos quais você se refere acima.

Sim, com o tempo, também neste caminho, tais poderes se manifestarão de forma muito mais significativa do que todos aqueles a que você se referiu. Mas os praticantes são estritamente aconselhados a não se concentrar em poderes sobrenaturais porque eles se tornam obstáculos para um maior desenvolvimento espiritual.

Agora você decide para que lado deseja se desviar. Por fim, não há garantia de que você desenvolverá tais poderes sobrenaturais durante a vida. Você pode se arrepender no

Colonel T Sreenivasulu

final de sua vida por ter desperdiçado um precioso nascimento humano.

Pergunta: O mesmo praticante: Eu concordo totalmente. Este conhecimento sobre fenômenos sobrenaturais é inútil para uma pessoa em um caminho espiritual. Mas descobri uma coisa interessante.

Existem muitas glândulas situadas ao redor de cada chakra. E cada glândula tem uma vibração sonora particular. No total, existem cerca de 40 a 50 glândulas. E o som é o mesmo das letras do alfabeto sânscrito.

Presumo que foi assim que os antigos sábios criaram a língua sânscrita. É o som do nosso corpo. É por isso que o sânscrito é uma linguagem poderosa que afeta nossos corpos e mentes. Estou muito ansioso para encontrar essa verdade absoluta. É por isso que, apesar de todos os tipos de experiências com kriya, não me incomodo com isso. Mas continuarei praticando de acordo com suas instruções. Obrigado pela explicação.

Minha resposta: Algumas pessoas perseguem essas coisas. Eles passam a vida inteira fazendo isso. Se você quiser aprender essas coisas, terá que encontrar alguém para transmitir esse conhecimento.

Mas vai levar uma vida inteira. Você pode não ter tempo para mais nada. Mas toda essa ciência faz parte apenas da ilusão cósmica. Isso significa materialista por natureza. Não tem nada a ver com crescimento espiritual.

Tenho visto muitas pessoas bem versadas em textos sânscritos que receberam a iniciação Shaktipat. Infelizmente, elas não conseguiram progredir adequadamente porque suas mentes ainda estavam apegadas à realização de todos os tipos de rituais, usando vários mantras que não eram mais necessários.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

É devido ao seu foco em obter benefícios materialistas. No caso de pessoas que buscam poderes sobrenaturais, elas também não são melhores.

Pergunta: Um praticante: Quais são as tentações dos poderes sobrenaturais? Se elas surgirem, o que devo observar para não me distrair? Senti no passado a importância da humildade. Eu sinto que esta é a maneira correta e não para obter um ego inflado.

Minha resposta: A tentação de usar poderes sobrenaturais para benefícios mundanos é a tentação. Como resultado, as pessoas ficam tentadas a alcançá-los.

Pergunta: Um praticante: Esses poderes sobrenaturais estão começando a acontecer comigo. Como faço para não tomar conhecimento e não usá-los?

Minha resposta: apenas ignore-os. Por favor, nem foque sua mente nessas coisas. Ore ao seu Guru para lhe dar a força necessária para não ser vítima de tais coisas. É perigoso se você ficar tentado a usar esses poderes. Não há remédio imediato conhecido também se você perder espiritualmente.

Pergunta: Um praticante: Você pode me dar um exemplo de um poder sobrenatural para que eu entenda o que é e não abuse dele?

Minha resposta: Existem oito categorias de poderes sobrenaturais de acordo com os textos de yoga. Por favor, pesquise no Google! Isso é coisa totalmente acadêmica! Patanjali Yoga Sutras é o texto. Também é possível manifestar cada poder.

É um simples ato de focar sua mente em uma região específica de seu corpo junto com alguma outra ideia. Mas um praticante deve atingir o estado de samadhi primeiro para realizar tal concentração focalizada.

Pergunta: Mesmo praticante: Então, entendo que esses superpoderes não podem ser usados de forma alguma, nem

Colonel T Sreenivasulu

mesmo para o bem de outros seres sencientes? Então, por que obter tais poderes?

Minha resposta: Isso equivale a dizer que não adianta a existência de Deus quando tanto sofrimento está por toda parte. Por favor, entenda que toda essa criação é simplesmente uma existência ilusória.

Essa compreensão chegará a você quando seus karmas forem queimados. Nesse estágio, você pode rir muito da pergunta acima. Neste momento, você não pode compreender sua essência porque este mundo é uma realidade para você.

Você está vivendo em um mundo de sonhos onde sua realidade não passa de um mero sonho. Eu estava tentando explicar o conceito acima dentro dos parâmetros exatos da ilusão.

Por favor, tente entender o conceito de uma lógica terrena; você está ciente de que todo ser humano não é outro senão apenas Deus. Portanto, como a autorrealização ocorre naturalmente, esses poderes sobrenaturais se manifestarão para você.

Mas isso não significa que você comece a apagar todas as misérias da humanidade. Então terei que perguntar por que você criou o sofrimento para a humanidade em primeiro lugar, porque você é Deus.

Em segundo lugar, você, como Deus, está presente em todas as criaturas. Em poucas palavras, é o seu jogo divino criado por ninguém menos que você. Portanto, sua pergunta acima não tem sentido, mesmo de um ponto de vista de uma lógica terrena?

Problemas relacionados à saúde

Pergunta: Um praticante: Tenho uma pergunta sobre o movimento físico ideal para manter o corpo saudável e em forma. Ao mesmo tempo, embarcamos em nossa jornada

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Shaktipat. Existe alguma forma de exercício que é melhor ou pior para se manter saudável?

Minha resposta: O movimento físico do corpo ou exercício físico é um meio para um fim, que é manter um corpo saudável. Um corpo saudável é novamente um meio para mais um fim, que é manter uma mente saudável do ponto de vista mundano. Quando o corpo está fraco ou doente, a mente não se inspira para subir a níveis superiores.

Além disso, um corpo fraco ou doente torna-se um obstáculo à prática de yoga. Portanto, um corpo e uma mente saudáveis são um pré-requisito para a prática de yoga.

No entanto, por favor, entenda que o exercício físico extenuante ou o jejum torturam a carne do seu corpo. Isso, por sua vez, equivale a um acúmulo de novo karma. Devido a essas razões, etapas iniciais específicas se tornaram obrigatórias em sistemas independentes de yoga, como Ashtanga yoga ou Raja yoga.

Pensamento positivo, regularidade, moderação em seus hábitos como comer ou dormir, etc., asana ou exercícios físicos para obter estabilidade em sua postura corporal, exercícios respiratórios ou pranayama para limpar seus nervos, Nadi shuddhi, etc. um fim. Isso é para despertar a energia kundalini, enquanto o mesmo fim já foi alcançado por você por Shaktipat.

Não há mais nada a ser feito. Você nem precisa focar sua mente nessa direção, seja se exercitando ou fazendo exercícios respiratórios. O que sobrar é apenas uma coisa. Isso é para limpar seus karmas ou impressões sensuais. Isso está sendo feito pela energia kundalini desperta internamente. Não há mais nada para você fazer.

Apenas entregue-se mentalmente e permaneça como um espectador mudo. Tudo o que tiver que ser feito por você será imposto a você. A energia desperta mudará seus hábitos alimentares e padrões de sono e garantirá uma atividade física

Colonel T Sreenivasulu

mínima, quer você queira ou não. Você começará a perceber isso em algum momento no futuro à medida que progredir.

Portanto, tudo o que você pode fazer nesse meio tempo é garantir moderação em seus hábitos alimentares e continuar com sua rotina diária. Não há necessidade de tentar fazer esforço adicional na forma de uma atividade física extenuante. Espero que você tenha entendido a essência da minha mensagem acima.

Exercitar o corpo com força não está relacionado a nenhum progresso espiritual, especialmente para os praticantes de Shaktipat. Isso pode ter sido prescrito para a prática de Ashtanga Yoga ou Raja Yoga. Em poucas palavras, as pessoas ainda atraídas pelo mundo externo têm essa vontade de se exercitar para comer mais. Então você vê! Tudo o que as pessoas fazem é exclusivamente voltado para a satisfação dos desejos sensuais. Por favor, volte sua mente para a palavra interna.

Pergunta: Um praticante: Desde a tarde de ontem, tenho tido uma dor de cabeça controlável, mas não está parando. Eu ainda sentei para sadhan ontem à noite. Esta manhã, ainda acordei ainda com isso. Lembro-me da meditação profunda e de alguns kriyas leves alguns dias atrás. Então, estou assumindo que isso faz parte disso.

Minha resposta: pode ser um problema de saúde comum também. Por favor, tome remédios, se necessário. Kriya geralmente não se manifesta como nenhum problema crônico de saúde. Tenha isso em mente.

Pergunta: Um praticante: Em duas ocasiões durante a meditação, eu vomitei apesar de não comer nenhum alimento pesado. Por favor, me explique isso. Além disso, não tenho nenhum problema de saúde como tal. Eu sou uma pessoa saudável, normalmente sem problemas de saúde.

Minha resposta: Então, nesse caso, poderia ser apenas um dos kriyas. Também observaremos mais disso nos próximos

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

dias. No entanto, fique atento se for algum problema comum relacionado à saúde. Por favor, continue com sua prática. Seus hábitos alimentares, questões gástricas, etc., definitivamente sofrem mudanças. Claro, tudo para o seu bem! Portanto, não há necessidade de se preocupar com isso.

Solicito a todos os praticantes que tenham discrição e verifiquem se os sintomas são habituais e relacionados com a saúde. Não adianta tirar conclusões precipitadas de que tudo são oskriyas e evitar ir ao médico. Todos os kriyas mencionados acima não podem ser considerados como kriyas apenas porque são mencionados em algum lugar na internet.

No entanto, não há necessidade de se preocupar. A energia cósmica desperta irá guiá-lo e forçá-lo a realizar as ações necessárias, desde que você pratique regularmente. Apenas estou te avisando para que todos vocês não se empolguem e evitem ir ao médico.

Sistemas independentes de yoga

Pergunta: Praticante: Uma dúvida! "Isha Foundation" Sadguru faz engenharia interna. Shambhavi mudra e shambhavi deeksha são iguais? Ou são diferentes? Por gentileza esclarecer!

Minha resposta: Pelo que sei, shambhavi deeksha ou iniciação é um estado alcançado por uma pessoa. Não há mais iniciação ou deeksha neste estado.

Apenas imagine! Uma pessoa que deve receber esta deeksha ou iniciação deve estar em um estado muito elevado. Ela deve possuir poderes sobrenaturais mesmo nesta fase. Essa pessoa estaria além das limitações de espaço e tempo em tal estágio. Quem pode dar a ele ou ela shambhavi deeksha ou iniciação?

De qualquer forma, o propósito de todos os sistemas de yoga é apenas até este estágio; tornar a mente sem pensamentos queimando todos os karmas.

Colonel T Sreenivasulu

Não tenho ideia do que está sendo feito pela Fundação Isha ou sua técnica, que é chamada de shambhavi mudra. Portanto, será muito impróprio comentar sobre eles.

No entanto, eu já expliquei tudo o que é conhecido por mim. Mas fui informado de que o workshop shambhavi mudra difere do shambhavi deeksha.

Pergunta: Um praticante: O Vedanta afirma que podemos reduzir a ignorância por meio do conhecimento. Como isso é diferente de Shaktipat?

Minha resposta: A evolução espiritual de uma pessoa ocorre em três níveis diferentes com base na técnica aplicada para cada nível. O primeiro é baseado no egoísmo de uma pessoa. Toda adoração a Deus ou qualquer outra coisa feita por uma pessoa se enquadra nesta categoria. Todo esse trabalho árduo de uma pessoa parece ser quase como um átomo. Isso significa que é minúsculo, como um átomo. É por isso que a técnica aplicada aqui também é chamada de técnica "atômica" ou anuvopay em sânscrito.

O próximo nível é baseado no despertar da energia cósmica. Esta energia cósmica é chamada de diferentes nomes. Geralmente usamos o nome energia kundalini no caminho de Shaktipat. A técnica também é chamada de "técnica de energia", pois se baseia no despertar da energia cósmica ou "shakthopay", como é referido em sânscrito.

O próximo nível é chamado de "shambhavopay". Aqui o espírito que habita dentro do ser humano ou o Atman ou a forma em miniatura de Deus faz a prática para a fusão final com o divino. Portanto, das três técnicas elaboradas acima, um Guru realiza Shaktipat em uma pessoa para iniciar o segundo nível. Não há tal necessidade para o primeiro estágio e o último estágio.

No primeiro estágio, a prática é feita por uma pessoa baseada no egoísmo. No terceiro estágio, é feito pela mesma pessoa, mas sem egoísmo, embora ainda exista uma fina camada de

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

dualismo. Entre esses dois níveis, a energia cósmica faz a prática em modo automático sem esforço da pessoa. Para que este processo seja iniciado, Shaktipat é necessário para ser realizado. Portanto, Shaktipat é uma técnica avançada de yoga aplicada a uma pessoa por um Guru que está pronto para o mesmo devido ao destino.

Com relação aos ensinamentos do Vedanta, o assunto é um dos seis sistemas de filosofias indianas. Todas essas filosofias foram desenvolvidas na Índia antiga durante um longo período de incontáveis milênios desde o início da civilização humana. Mas todos esses ensinamentos se enquadram na primeira categoria de "técnica atômica", conforme enumerado acima.

Meu conhecimento de todas essas filosofias é zero. É tudo coisa acadêmica. Cada filosofia tem uma enorme quantidade de literatura sânscrita. Minha sugestão para você é não se aventurar nessa direção. Não é mais necessário para você após a iniciação de Shaktipat. Por favor, concentre-se em queimar seus karmas exercitando a auto-entrega a Deus ou ao Guru. Esse é o segredo!

Pergunta: Um praticante: O que acontece se o Senhor Shiva quiser se comunicar comigo e dar darshan regularmente? Eu não deveria me envolver com ele? Se eu atingir um estado mental elevado devido ao despertar da kundalini e os deuses hindus quiserem se conectar comigo: como devo me comportar como um sadhak? O que um sadhak deve fazer quando os deuses hindus desejam comungar com ele? Qual é o comportamento adequado?

Pergunto isso porque tive um darshan próximo do Senhor Shiva e Krishna muitos anos atrás. E ninguém explicou o que devo fazer ou como me comportar com os devas ou deuses. Os Deuses vão me ajudar no caminho e me encorajar, ou vão me afastar do objetivo?

Minha resposta: Isso está totalmente fora de contexto. Não posso opinar porque não sigo o caminho da devoção, mas a

Colonel T Sreenivasulu

lógica diz que ele deve apostar em coisas grandes, como a salvação. Esta questão diz respeito à religião.

A energia Kundalini não tem nada a ver com nenhum Deus ou Deusa. É o poder Cósmico Supremo que não tem forma. Destrói todo karma do ser humano e leva a mente a um estado de irreflexão. Esse é o objetivo final de todos os sistemas de yoga.

Um praticante de yoga não tem nada a ver com nenhum Deus ou Deusa como tal, a menos que ele ou ela esteja seguindo o caminho da devoção ou bhakti yoga, em que a ideia do divino é personalizada. Além disso, esse Deus ou Deusa personalizado deve estar dentro dos parâmetros de alguns relacionamentos humanos. Caso contrário, para um yogi ou yogini, existe apenas um Deus a ser adorado: Guru. Um Guru não é outro senão o Deus ou divino apenas na forma de Guru tattva.

Existe apenas um Deus ou o divino. Vários Deuses e Deusas de múltiplas religiões destinam-se apenas àqueles que praticam suas respectivas religiões. Mas são apenas como instrumentos para o ser humano se elevar espiritualmente.

Uma vez que um ser humano encontra seu Guru e é iniciado em qualquer caminho de yoga, é uma história completamente diferente. Agora é yoga, não religião. No entanto, muitas pessoas temem abrir mão do apoio da religião, assim como um bebê teme largar a mão de sua mãe, mesmo depois de aprender a andar. Mas, como você sabe, isso dificulta o crescimento. É a mesma história aqui também.

É por isso que eu disse que suas perguntas estão fora de contexto. Você está misturando as religiões com o sistema de yoga. As religiões são semelhantes ao Ensino Médio, enquanto a prática de yoga é semelhante ao ensino de graduação. Além disso, após Shaktipat deeksha, é semelhante ao Ensino Superior. É por isso que suas perguntas estão um pouco fora de contexto aqui.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Não posso responder a você por causa desse problema, embora esteja fazendo o possível para transmitir a ideia a você. Por favor, leia meu livro mais uma vez, se possível. Após o despertar da energia kundalini, o jogo acabou, principalmente para os seres humanos. O jogo divino de criação, sustento e dissolução em si começa a terminar. O despertar da energia kundalini é o começo do fim do jogo divino neste planeta.

dúvidas do YouTube

Pergunta: Um praticante: Eu vi um vídeo na internet sobre a cura dos chakras por um mantra. Você me deu o mesmo mantra durante minha iniciação Shaktipat. Significa ativar apenas aquele Chakra específico para mim?

Minha resposta: Não tem nada a ver com nosso sistema Shaktipat. Eu dei o mesmo mantra para algumas pessoas, mas isso não foi feito para nenhuma cura de chakra. Esse mantra dado a você representando um centro de energia é apenas incidental.

Durante a iniciação de Shaktipat, o mantra destina-se a servir ao propósito de um transportador, um recipiente ou um tipo de recipiente para dar a iniciação de Shaktipat. Não tem nada a ver com o Chakra ou o centro de energia associado.

Você também pode obter o benefício da cura do chakra como um bônus. Mas nosso objetivo não é para isso. Espero que você tenha a ideia. As pessoas praticam o canto desses tipos de mantras para despertar sua energia kundalini. Mas isso é em sistemas de yoga independentes. Em nosso sistema, a mesma coisa foi alcançada pelo próprio Shaktipat.

Pergunta: Mesmo praticante: eu me perguntei se estava conectado ao Chakra; Eu me perguntei por que não o mantra Muladhara Chakra.

Minha resposta: A iniciação Shaktipat acontece por meio de quatro métodos; toque físico, visão, mantra e exercício do livre arbítrio. Eu costumo usar os dois últimos métodos.

Colonel T Sreenivasulu

Portanto, um mantra é usado apenas como um instrumento para fazer Shaktipat em nosso caminho de yoga. Isso é tudo. No entanto, uma vez que um mantra é um som sagrado ou um corpo sonoro cósmico, ele também trará certos benefícios materialistas. Mas isso é uma ciência totalmente diferente.

No caso de alguns sistemas independentes de yoga, o mantra também é usado para despertar a energia Kundalini ou em alguns métodos de ativação ou cura de Chakras, etc. Não nos preocupamos com essas práticas, pois não são exigidas de nós.

Em nosso caminho, a energia kundalini é despertada diretamente pelo Guru por Shaktipat. Portanto, gentilmente não se confunda com a enorme quantidade de literatura disponível sobre este assunto.

Diretrizes para mulheres

Pergunta: Um praticante: Está tudo bem para as mulheres meditarem durante a menstruação? (ciclo menstrual)

Minha resposta: Sim, por favor. Você pode cantar o mantra também dentro de sua mente.

Relação Guru-discípulo

Pergunta: Um praticante: Ainda assim, eu tenho uma pergunta. Como somos escolhidos aqui nesta Ordem Shaktipat secreta; destino, Guru ou Deus ou...?

Minha resposta: Tudo se deve ao seu karma ou destino.

Pergunta: Um praticante: Como você nos encontra quando nós o encontramos de alguma forma? Coincidência ou destino?

Minha resposta: É um princípio cósmico misterioso que um Guru surge subitamente quando um aluno está pronto para receber Shaktipat. Fora isso, não se sabe muito sobre esse fenômeno. Mesmo os antigos textos sânscritos têm insistido nele. Mas como isso acontece e por que acontece permanece

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

um mistério. Pode ser uma das leis ordinárias da natureza semelhante a uma fruta que cai no chão depois de madura.

Além disso, existem inúmeros outros fenômenos para os quais não há explicação racional, como o resultado de uma ação depois de cometida. Algo semelhante a uma flecha que foi atirada para o ar! Seu destino final não está mais sob o controle do arqueiro depois de disparado, embora ele tenha todo o poder antes de ser disparado.

Mantra cantando

Pergunta: Um praticante: Pela graça de Deus Todo-Poderoso hoje, recebi iniciação Shaktipat de você. Cantei o mantra emeditei; Senti pequenas vibrações por todo o corpo e meu chacra raiz. O Muladhara Chakra começou a se ativar e senti o calor naquela área. Uma agradável experiência espiritual. Eu estava me sentindo muito positivo!

Cantou o mantra 108 vezes. Sentindo-se muito bem! A sensação de calor no chacra raiz ou Muladhara Chakra! Corpo inteiro, vibrações de alma! Efeito muito calmante! Sentindo tentações leves e voadoras!

Minha resposta: Ok! Mas não precisa repetir o mantra apenas 108 vezes. Esse tipo de prática não existe em nosso caminho. Por favor, continue com sua prática e repetição de mantra o máximo que puder. Por favor, não se preocupe em contar o mantra.

Pergunta: Um praticante: Você pode explicar o foco no Guru e na parte do mantra. É o suficiente para se lembrar do Guru? Quanto ao mantra, deve-se continuar a entoá-lo ou mesmo ouvir ajudará?

Minha resposta: Sim, claro. Shaktipat foi dado pelo Guru pelo exercício do livre arbítrio e também por meio do mantra. Isso significa que o mantra foi carregado com Shaktipat e dado. Portanto, lembrar constantemente do Guru e do mantra é o mesmo que invocar a onisciente energia cósmica ou a divindade de Deus. Como resultado, a energia kundalini

Colonel T Sreenivasulu

começa a impactar a mente do praticante. Caso contrário, se você não quiser focar sua mente no seu Guru, no mantra ou na energia cósmica, como começará a neutralização dos karmas? Esse é o cerne da questão.

Com relação a ouvir o mantra, sim, ele impactará a mente. É tão bom quanto invocar a energia cósmica por dois motivos. Em primeiro lugar, o próprio mantra é sagrado ou um corpo sonoro que nada mais é do que energia cósmica.

Em segundo lugar, o mantra foi usado especificamente como um instrumento para levar a iniciação Shaktipat a um praticante que estava sentado a uma certa distância. Portanto, sempre que esse mantra for lembrado de qualquer maneira, ele impactará a mente.

Pergunta: Um praticante: Meditar, focar em seu rosto e cantar, todos os três juntos, será o mais impactante. Quanto impacto terá se apenas cantarmos mantra mentalmente e nos concentrarmos em seu rosto? Só para entender a diferença (em porcentagem, só, por exemplo, por favor).

Minha resposta: Não há meditação propriamente dita em nosso caminho. A palavra meditação é usada livremente. Caso contrário, é referido como "sadhan". Portanto, é necessário focar no seu Guru e no mantra. É isso!

A energia cósmica, o Guru e o mantra são todos iguais. Aqui o mantra atua como portador da energia cósmica. Portanto, terá impacto máximo quando focado simultaneamente em todas as três formas. Não pode ser diferenciado em termos de parâmetros físicos como porcentagem etc. Não é possível porque a energia cósmica é muito sutil.

Pergunta: Um praticante: Quando comecei o sadhan de hoje cantando o mantra, minha cabeça começou a girar no sentido horário por alguns segundos, pelo menos o que pude sentir. Então tudo estava normal. Quando terminei meu sadhan, percebi que estava suando. No entanto, hoje não consegui me concentrar mais em cantar.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Minha resposta: Por favor, não se preocupe se você não consegue se concentrar em cantar o mantra porque o mantra foi dado a você apenas para iniciar os kriyas. Depois que os kriyas começarem, o canto do mantra será interrompido de qualquer maneira. Mas deve parar por conta própria naturalmente. Então você não precisa se lembrar e começar a cantar novamente. Apenas permaneça como um espectador mudo e observe os kriyas.

Pergunta: Um praticante: Nos últimos dias, quando estou praticando sadhan, adormeço mais profundamente. De repente, quando acordo, canto apenas o mantra. Não consigo entender esse fenômeno. Por favor, me informe se estou indo na direção certa ou não.

Minha resposta: Cantar o mantra involuntariamente durante o sono é bastante normal após a iniciação de Shaktipat. Obviamente, ao acordar, de repente, você perceberá que seus lábios fizeram um movimento entoando o mantra que lhe foi dado. Isso significa que o canto do mantra deve ter ocorrido milhares de vezes enquanto você dormia. Você obtém o benefício desse canto.

Considerando que durante a meditação, obviamente, você tende a ir cada vez mais fundo em um estado sem pensamento! Obviamente, o canto do mantra também pode parar durante esses momentos. Isso também é perfeitamente normal. E não, não há nada de errado com sua prática. Está acontecendo exatamente do jeito que deveria acontecer. Por favor, continue com sua prática da mesma maneira.

Pergunta: Um praticante: Temos que cantar o mantra dado por você, ou podemos também cantar mantras como "Om Namah Shivaya e Om Sri Matre Namah" de vez em quando?

Minha resposta: você não deve fazer nada desse tipo deliberadamente. Se esses mantras piscarem em sua mente involuntariamente como kriyas, então deixe o canto acontecer. Caso contrário, você deveria ser um espectador mudo ou uma testemunha silenciosa. Isso é tudo!

Colonel T Sreenivasulu

Parece que você está confuso com a literatura disponível sobre sistemas independentes de yoga, como Ashtanga yoga, Raja yoga ou mantra Japa yoga! Nosso caminho é diferente! Por favor, seja muito claro sobre isso. Você vê tantas pessoas desenvolvendo tantos kriyas depois de tomar Shaktipat deeksha. Portanto, por que você ainda não está convencido sobre o nosso caminho?

Se kriyas ou reações ocorrem em pessoas tomando Shaktipat deeksha sentadas em lugares distantes, então você não acha que o processo desafia todas as explicações racionais da ciência moderna? Que mais provas são necessárias?

Parece que você está sendo influenciado pela literatura disponível na internet, etc. Por favor, pense seriamente.

Estou surpreso que você tenha me feito essa pergunta. Porque mostra que você não entendeu o conceito de Shaktipat, pensei que você provavelmente deixaria todo o resto após a iniciação de Shaktipat. Cabe a você continuar com suas práticas anteriores, como entoar vários mantras. Da minha parte, não há nenhuma restrição quanto a isso. Mas todas essas práticas não são mais necessárias após a iniciação de Shaktipat. Assim como você não volta para o Ensino Médio depois de ingressar na faculdade!

Pergunta: Um praticante: Está certo cantar dois mantras juntos? Estou falando do mantra Gayatri e daquele que você me deu, o mantra Guru. Eu perguntei porque tenho entoado um mantra dado por outra pessoa antes do seu mantra por três anos. Eu lembro disso automaticamente. Então, eu tenho dificuldade em não pensar nisso. Resolvi esse problema cantando os dois mantras juntos, o que parecia natural.

Minha resposta: Se você quiser, também pode continuar entoando o mantra anterior. Não há nenhuma objeção da minha parte a isso. Mas você precisa se lembrar que não há mais um requisito para fazer isso após a iniciação de Shaktipat.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Uma vez que Shaktipat deeksha é um sistema avançado, quaisquer outras práticas feitas pelos praticantes os retardarão na queima de seus karmas. Esse é o único problema. Por enquanto, você pode continuar a praticar o que quer que esteja fazendo, mas com a mente aberta para acabar com tais práticas no futuro.

Pergunta: Um praticante: É engraçado, pois tentei imaginar que fosse uma multidão de pessoas cantando isso e eu; isso ajudou um pouco. Tentei a repetição externa, mas não parecia certo. Posso tentar a repetição silenciosa sem som, pois a duração de cada sílaba fica distorcida, então o movimento dos lábios pode estabilizá-la um pouco em minha mente.

Quantos mantras temos em Shaktipat? Esses mantras são dados em etapas? Eles são dados com base no nível de espiritualidade do praticante?

Minha resposta: Existem muitos mantras. Não há limite fixo como tal. Quanto a se esses mantras são dados em etapas, não, nada disso! Por favor, leia minha resposta acima sobre este assunto. A repetição do mantra é feita pelas pessoas para benefícios materialistas ou para ativar os chakras para despertar a energia da kundalini. Isso já foi alcançado pela iniciação Shaktipat.

O mantra dado no momento da iniciação de Shaktipat é apenas uma medida adicional.

Porque também é uma maneira pela qual a iniciação Shaktipat pode ser dada. Por exemplo, não houve necessidade de dar nenhum mantra a ninguém por mim quando dei a você a iniciação de Shaktipat. Eu poderia ter exercido diretamente o livre arbítrio. O mantra foi carregado com Shaktipat e dado a você para garantir que o Shaktipat seja bem-sucedido. Isso significa que utilizei um mantra como instrumento. É isso. Nenhum outro mantra é necessário para ser dado a você.

Outra coisa é que este mantra irá parar depois que kriyas ou reações começarem a se manifestar. Por favor, lembre-se de

Colonel T Sreenivasulu

apenas uma coisa. Shaktipat é a técnica de yoga mais elevada disponível para o despertar da energia kundalini. Você pode pesquisar no Google, se desejar. A única razão pela qual não é tão popular é; não é dado a todos. Somente aqueles que já atingiram um determinado estágio espiritual recebem Shaktipat. A energia cósmica onisciente e superinteligente ou Deus garantirá isso. Espero que esteja claro para você agora.

Pergunta: Outro praticante: Ainda tenho problemas com o mantra. Parece simples, mas por algum motivo, não consigo fazer isso sem sentir minha respiração com ele. Se eu respiro enquanto entoo o mantra, ele o distorce ou minha mente não consegue se concentrar nele muito bem. Não sei por quê.

Minha respiração parece ter mais controle do que minha mente. Estou tentando não focar na minha respiração, mas é difícil quando ela quer se envolver toda vez, repito o mantra. Isso é normal?

Minha resposta: Está tudo bem. Não há nada de errado com a maneira como você está fazendo a repetição do mantra como tal. Se desejar, você pode fazer a repetição, movimentando fortemente seus órgãos vocais. No entanto, seu impacto será muito mais poderoso quando for internalizado.

É uma abordagem passo a passo quando você vai da repetição mais alta para a repetição sutil. Primeiro, um praticante tenta fazer a repetição em voz alta. Isto é seguido por um nível mais baixo de ruído. Depois disso, a repetição do mantra é feita com o movimento dos lábios, mas sem som. Isso é o que chamamos de repetição silenciosa. Depois disso, conforme você vai mais fundo ou mais sutilmente, a repetição é feita sem o movimento dos lábios, e você ainda será forçado a mover a língua e as cordas vocais. À medida que você se aprofunda e tenta repetir o mantra sem o movimento dos lábios e órgãos vocais, torna-se um desafio fazer a repetição neste estágio.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

O remédio é focar sua mente no som do mantra. Isso significa tentar ouvir o mantra internamente com sua mente como se outra pessoa estivesse cantando o mantra. Para facilitar, você pode até imaginar o som do mantra reverberando muito alto em sua mente ou como se estivesse sendo entoado por uma centena de sacerdotes dentro de um templo e você o estivesse ouvindo de fora.

Em seguida, dê um passo adiante e tente imaginar um som sutil do mantra emanando do espaço ou do céu acima ou como se estivesse sendo cantado por um pequeno grupo de sacerdotes. Depois disso, vá mais fundo ou mais sutil. Imagine apenas o som do mantra; nada além de sua essência ou a forma sonora do corpo sonoro. Em algum lugar ao longo desse caminho, sua mente se desconecta automaticamente de sua respiração à medida que você se aprofunda cada vez mais. Você não terá mais o problema de ser perturbado por sua respiração.

Mas todas essas habilidades são desenvolvidas gradualmente. Você também pode inovar suas técnicas, como tentar usar fones de ouvido no começo, etc. Não há fim para essas coisas. Como o mantra foi carregado com Shaktipat, a energia cósmica começa a impactar sua mente. Além disso, como a energia cósmica vem do corpo do Guru no momento da iniciação de Shaktipat, a visualização da imagem do Guru simultaneamente, juntamente com o canto do mantra, aumenta seu impacto.

Pergunta: Um praticante: Tenho dificuldade na ligação mantra-respiração e agora tento ir mais fundo a cada sessão. Ainda assim, a mente vagueia. Tem que haver alguma esperança para esta alma. O lado bom, como você disse no passado, é que a atenção contínua ao mantra sempre parece ajudar.

Minha resposta: Lentamente, você superará esse problema. Pode não acontecer rápido. Portanto, a lição é perseverar e continuar praticando. Você já se perguntou por que talvez

nem precise se aprofundar tanto no domínio da repetição do mantra? Os Kriyas podem interromper a repetição do seu mantra em algum momento.

O que escrevi acima sobre a repetição do mantra é um conceito abrangente. Isso é mais aplicável para praticantes que seguem vários outros tipos de sistemas de yoga. O nosso é o caminho de Shaktipat. O mantra foi dado a você apenas como uma medida paliativa. É usado como um instrumento para realizar um Shaktipat bem-sucedido.

Portanto, por favor, não se preocupe muito com isso também. Aí está a esperança para você; você pode não ter que dominar a repetição do mantra em primeiro lugar. Em vez disso, concentre-se na auto-entrega. Até o mantra também frutifica para aqueles que se entregam a ele.

shambhavi deeksha

Pergunta: Praticante: Qual é o terceiro estágio da evolução espiritual ao qual você se referiu?

Minha resposta: O terceiro estágio começa com shambhavi deeksha ou iniciação de shambhavi. Nesse estado, até mesmo a energia kundalini não tem mais função. O propósito de seu despertar já teria terminado.

No entanto, a pessoa ainda não alcança a salvação ou unidade com o espírito universal ou Deus. Isso significa que a autorrealização ainda não ocorre. É mais como um estágio na evolução espiritual do que qualquer iniciação dada por qualquer pessoa.

Nesse estágio, todos os karmas já teriam sido destruídos. Tecnicamente, a pessoa deveria ter alcançado a salvação porque não há mais razão para existir em um corpo humano. Mas, infelizmente, não é assim que acontece. Ainda assim, um fino véu de ignorância ou maya envolve a alma individual.

No entanto, está em um estado de felicidade absoluta. Isso também é chamado de "envoltório de bem-aventurança". O

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

praticante de yoga está além da dimensão de "Espaço e Tempo". Todas as leis das ciências físicas devem quebrar nesta fase, assim como é suposto acontecer no ponto de singularidade de acordo com a física teórica moderna.

Mas o que acontece a partir desta fase, ninguém sabe. Até mesmo textos antigos em sânscrito e textos de yoga permaneceram em silêncio depois disso. Mas seguindo a lógica terrena, podemos compreender que a autorrealização equivale a uma pessoa perceber que é Deus. Isso significa que o dualismo é removido.

Consequentemente, muitas filosofias e religiões existentes baseadas na teoria do dualismo perderão sua relevância. Só entraremos em intermináveis debates acadêmicos a partir deste estado. Portanto, é até inútil discuti-lo.

Problemas relacionados ao sexo

Pergunta: Um praticante: Por favor, ajude-me com as respostas para o seguinte:

É necessário fazer sexo pelo menos uma vez como pré-requisito para o despertar da energia kundalini, sua elevação e despertar espiritual?

É um pré-requisito para ativar, abrir e ter um chakra sacral em bom funcionamento? O Chakra sacral é sobre sexualidade e criatividade, portanto, perguntando.

Minha resposta: Não, não é necessário. É o contrário. As pessoas são aconselhadas a praticar "brahmacharya" ou celibato como preparação para o despertar da kundalini. No entanto, isso ocorre em sistemas de ioga independentes, como Ashtanga ou Raja ioga. Não se aplica a pessoas que fizeram Shaktipat deeksha ou iniciação. Neste caminho, não importa de qualquer maneira.

Após Shaktipat, todos os chakras são ativados naturalmente ao longo do tempo, sem esforço do sadhak ou praticante. Existe muita literatura sobre o assunto na internet e no YouTube. Por favor, não acredite em tudo isso. Principalmente, não é autêntico.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Posso dizer, com o pouco conhecimento que tenho sobre o assunto, que é um mito entre as pessoas que a energia kundalini pode ser despertada durante a relação sexual. Deve ser lembrado que a energia kundalini é muito sutil. A energia sexual ou energia criativa, embora seja uma forma de energia kundalini, é mais básica quando comparada à energia kundalini.

Pergunta: Mesmo praticante: Você diz que a kundalini é uma energia sutil, então o sexo não a afeta. Eu pensei que a kundalini era tão poderosa quanto um tornado. Pode ser sutil, mas vejo meu corpo tremer quando se move dentro de mim. Você também experimentou isso?

Minha resposta: quanto mais sutil é a energia, mais poderosa ela se torna. Alguns praticantes me enviaram vídeos gravados por seus familiares. Eles realmente experimentam tremores corporais violentos. Eu também experimentei isso de uma maneira muito mais poderosa, além do simples tremor do corpo. Portanto, a energia kundalini é realmente poderosa. A energia sexual é mais grosseira quando comparada à energia kundalini, embora também seja uma forma de energia kundalini. Portanto, é menos poderoso comparativamente.

Pergunta: Um praticante: Como a energia kundalini se relaciona com a energia sexual? Pode ajudar durante a meditação se você reter essa energia?

Minha resposta: Em relação à sua consulta, darei algumas informações sobre o assunto, o que deve fornecer a visão necessária. Após o despertar, a energia kundalini se move do primeiro Chakra, ou Muladhara Chakra, para o segundo Chakra, ou Svadhithana Chakra.

Em sânscrito, a palavra Svadhithana significa próprio lugar! O primeiro Chakra está localizado a meio caminho entre o ânus e o órgão genital. O segundo Chakra está localizado perto da raiz do órgão genital. Portanto, ambos os chakras estão localizados muito próximos um do outro como tal, e também próximos ao órgão genital. Como resultado, devido

Colonel T Sreenivasulu

ao despertar e ao movimento da energia kundalini nessa região, geralmente são experimentadas sensações sexuais intensas.

Além disso, como você deve estar ciente, a energia sexual é energia criativa. Isso significa que também é uma forma da energia kundalini em seu modo criativo. Mas lembre-se de que isso se aplica quando está no modo criativo. Isso significa antes do despertar!

Depois que a criação é feita em nível individual, ela é sustentada constantemente na psique do indivíduo. Essa função de sustento também é realizada pela energia kundalini de outra forma. Portanto, temos duas funções da energia kundalini antes de seu despertar. A primeira é a criação e a segunda função é o sustento.

Ao despertar, a energia kundalini assume a forma de destruição. Começa a destruir a criação no nível individual para o praticante. Portanto, quando você diz se a energia Kundalini está relacionada à energia sexual ou não, é neste contexto. Está relacionado com a energia sexual apenas no modo criativo antes do despertar. Aplica-se a pessoas normais nas quais a energia kundalini não foi despertada.

Em seguida, em relação à sua segunda pergunta sobre se restringir a energia sexual é bom para a meditação. Sim, é útil para despertar pessoas comuns que praticam outras formas independentes de yoga, como Ashtanga ou Raja yoga.

A energia sexual, quando contida, é convertida no que é chamado de Ojas. Em seguida, ele começa a subir pelo Sushumna ou canal central da coluna vertebral, efetuando assim uma meditação profunda e dando uma aura potente à pessoa em questão. É por isso que a castidade absoluta é geralmente recomendada em todas as religiões.

De acordo com meu pouco conhecimento da ciência moderna, também é considerado muito bom para os ossos e articulações do corpo humano. Mas tudo isso não se aplica

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

aos praticantes de Shaktipat. Depois que Shaktipat é feito, nada mais é necessário para ser feito. Não há necessidade de se abster de sexo, etc.

É como uma planta que não precisa de nenhum protetor de árvore depois que cresce e se torna uma árvore. Certos hábitos, como abster-se de sexo ou comer comida vegetariana, são apenas ações preparatórias. Espero que suas dúvidas tenham sido esclarecidas agora.

Por favor, não relacione nossa técnica Shaktipat com a literatura amplamente disponível sobre várias outras formas independentes de yoga. Você pode ficar confuso devido à indisponibilidade de clareza sobre o assunto de forma abrangente.

Pergunta: O mesmo praticante anterior: ainda estou um pouco confuso sobre os vários termos como "antes do despertar, primeira criação, segunda função, sustento, ao despertar, assumindo a forma de destruição, etc."

Existe mais alguma coisa que possa aprofundar isso na literatura? Acho que 'criação' pode ser gravidez, mas talvez errado. Então, reter energia sexual não será de nenhuma utilidade para mim agora que já fui iniciado? E onde você diz que não há necessidade de abster-se de sexo, não posso assumir a energia/karma de outra pessoa através do sexo agora que sou iniciado?

Minha resposta: deixe-me esclarecer mais uma vez de uma perspectiva diferente. Por favor, leia meu livro "O Poder Desconhecido de Deus" mais uma vez. Essa questão de criação, sustento e destruição foi abordada. Talvez tenha sido explicado com mais detalhes nas línguas indianas do livro. Vou brevemente dar-lhe uma ideia sobre isso aqui.

Toda criação existe em dois níveis; no nível individual e também no nível coletivo. No entanto, a criação existe em ambos os níveis simultaneamente. Este é o caso de todo ser humano. Isso significa que para cada ser humano neste

Colonel T Sreenivasulu

planeta, a criação individual e também a criação coletiva existem simultaneamente.

Em primeiro lugar, é tudo de natureza psicodélica. Portanto, não há necessidade de se perguntar como existem tantas criações. Por favor, não se confunda com a explicação científica moderna, uma vez que tudo ou todos os fenômenos não foram levados em consideração.

Quando falo de criação em qualquer nível, individual ou coletivo, há três fases distintas: a parte da criação, sua sustentação por algum tempo e sua destruição ou desintegração. Mas, mais uma vez, por favor, mantenha em mente que tudo é psicodélico. É simplesmente uma ilusão, como um filme projetado na tela.

Criação, sustento e destruição estão constantemente sendo projetados na psique de cada ser humano até que ele ou ela alcance a salvação ou auto-realização.

Agora, respondendo a sua questão de a energia sexual ser a energia criativa, sim, a energia sexual é o meio pelo qual a propagação das espécies está sendo alcançada por Deus ou Todo-Poderoso. Portanto, seja o ato sexual ou a gravidez, faz parte da criação dessa ilusão psicodélica conhecida como "vida" ou criação em nível individual; ambos os termos são iguais.

De acordo com os "Shaktas" ou adoradores de energia na Índia, essas três formas de energia cósmica são adoradas como deusas "Saraswathi, Lakshmi e Kaali", respectivamente. Estas três formas celestiais não estão separadas. É tudo uma única forma. Assim, tanto no nível individual quanto no nível coletivo, essas três energias operam.

No nível individual, é coletivamente chamada de energia kundalini, e seu despertar significa que ela se tornou destrutiva por natureza. Ele começará a desintegrar a vida ou a criação no nível individual, abrindo caminho para a ascensão espiritual e a auto-realização.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Depois que Shaktipat foi feito em você, este processo já começou. Agora voltando à sua questão de energia sexual mais uma vez, abster-se de atos sexuais é recomendado a todos os não-praticantes de Shaktipat como uma espécie de cobertura protetora para seu crescimento espiritual. Mas isso é para aquelas pessoas que seguem sistemas independentes de yoga.

Para os alunos de Shaktipat, esse tipo de restrição não é necessária porque seu propósito já foi alcançado. Um Guru já despertou sua energia kundalini aplicando seu livre arbítrio. Em seguida, você deve se lembrar de que qualquer indulgência voluntária em atos sexuais de sua parte se tornará um novo karma. É considerado um kriya se ocorrer em um curso natural de eventos.

No entanto, ninguém assume o karma de outra pessoa por meio do sexo. Depende simplesmente de você decidir se vai praticar atos sexuais. Não tem impacto em sua ascensão espiritual de qualquer maneira após a iniciação de Shaktipat. Mas a indulgência voluntária resulta no cometimento de novo karma. Tenha isso em mente. Espero que suas dúvidas estejam claras agora.

Pergunta: Mesmo praticante: Eu tenho mais compreensão da destrutividade, que é a kundalini no nível individual, e talvez eu devesse ler seu livro também. Então, qual é a diferença entre indulgência voluntária e o curso natural dos eventos? O último significaria que se você se apaixonasse, isso seria um evento natural? Estou um pouco cansado do som do novo karma. Não consigo ver isso como uma coisa boa. Isso pode não afetar diretamente a ascensão espiritual, mas não afeta de alguma forma se eu tiver novos karmas para apagar?

Minha resposta: Sim, qualquer ação empreendida por alguém voluntariamente torna-se um novo karma porque será tingida de egoísmo. Mesmo se apaixonar por alguém ou se entregar a atos sexuais com ou sem se apaixonar equivale

Colonel T Sreenivasulu

apenas a um karma novo. Apaixonar-se e entregar-se ao sexo obviamente equivale a um karma poderoso.

Entregar-se a sexo casual sem qualquer apego emocional pode ser menos intenso comparativamente. Ainda assim, tais atos representam apenas karma novo. A distinção entre karma e kriya não precisa de muita explicação.

Se você mover seu corpo voluntariamente, isso se tornará karma. Se ele se mover involuntariamente durante a meditação, torna-se um kriya. É mais fácil para uma pessoa reconhecer se está agindo de acordo com um novo karma ou se está apenas experimentando uma reação natural, sem nenhum apego emocional envolvido. O mesmo é o caso com atos sexuais também.

Mas lembre-se gentilmente de uma última coisa; kriyas não devem ser interrompidos voluntariamente. Essa é a linha de raciocínio. Mesmo que sejam pensamentos ou ações relacionados ao sexo, é isso que quero dizer com ocorrer no curso natural dos eventos.

Pergunta: Mesmo praticante: Esses novos karmas criados pelo ato sexual também irão distrair alguém do progresso espiritual? Eu sinto que possivelmente distrairá. Ok, acho que entendi. Só mais uma coisa. Você está dizendo que o sexo pode acontecer involuntariamente por um kriya?

Minha resposta: Sim, por favor.

Pergunta: Mesmo praticante: Mas o ato sexual terá emoções associadas, de fato? Como você saberá se é kriya ou karma? Involuntário significaria kriya. Suponha que seja kriya e suponha que elimine todas as impressões sensuais. Nesse caso, resultará, sem dúvida, no acúmulo de novo karma pelas emoções envolvidas? Você honestamente já viu alguém fazendo sexo involuntário, exceto em casos de vítimas de estupro?

Minha resposta: Além do ato sexual, existem outras categorias de ações que também envolvem emoções

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

inevitáveis, como sofrer humilhação, expressar raiva de alguém, comer alguns alimentos com paixão, etc. Isso é compreensível! Mas se um praticante puder exercer o desapego, essas emoções não serão camufladas com egoísmo tão intensamente. Portanto, torna-se comparativamente mais fácil limpar esses karmas mais tarde. Esta é uma pequena dica que dei aos leitores em meu livro.

Com relação a reconhecer se alguma ação é um kriya ou karma, um kriya será comparativamente de natureza lúdica. A experiência emocional não é séria. É o mesmo com atos sexuais também; quando acontece como um kriya!

Pergunta: Mesmo praticante: Então, se eu fico com raiva e consigo ficar calmo; isso é remover o egoísmo e limpar os karmas, ou se eu faço sexo e não gosto muito ou não me apego; isso também está removendo karmas.

Minha resposta: Kriyas ocorrem espontaneamente sem nenhum planejamento. Eles destinam-se apenas a limpar o seu karma. A energia cósmica garante que você entenda que eles são apenas kriyas. Tudo depende da sua sinceridade.

Isso significa gentilmente não se entregar a atividades voluntárias e tentar justificar suas ações dizendo que são kriyas. Você é o melhor juiz de sua consciência. Mas, definitivamente, pode não ser possível permanecer em um estado de testemunha como um espectador mudo quando ocorrem kriyas dessa natureza, como ficar com raiva, sofrer humilhação, chorar, rir, ações relacionadas ao sexo, etc.

Compreensivelmente, todos podem ser incapazes de exercer o desapego durante tais emoções. Não importa. Por favor, não se preocupe com isso. Esses karmas recém-acumulados são relativamente mais fáceis de eliminar durante a meditação. Eles piscam como memórias durante a meditação e lentamente desaparecem. Existe uma linha frágil de diferenciação entre kriya e karma. Às vezes, os kriyas se tornam karmas quando o desapego adequado não é exercido.

Colonel T Sreenivasulu

Da mesma forma, mesmo os karmas recém-confirmados não ficam impressos em sua psique se o desapego adequado for exercido enquanto eles estão sendo cometidos. Mas isso não significa que alguém pode cometer um crime como assassinato ou estupro ou saquear ou causar ferimentos a alguém que se refugiou sob o conceito de imparcialidade. Isso é muito importante para entender.

É por isso que eu disse que você precisa ser sincero de coração. Normalmente, Deus não permite enquanto concede desapego ao indivíduo que está cometendo tais ações. Na maioria das vezes, essas ações são realizadas por um praticante com desapego pelo benefício mundano como um ato de altruísmo. Espero que você entenda o que estou tentando transmitir.

Questão: Mesmo praticante: Esse é um conceito bizarro!

Minha resposta: Kriyas ocorrem para limpar os karmas acumulados no passado de maneira telescópica e acelerada. É assim que a limpeza dos karmas é realizada. Karmas acumulados ou impressões sensuais relacionadas a atos sexuais não são exceção.

Portanto, não há nada de estranho nisso. Algo precisa acontecer de uma forma ou de outra para que a limpeza dos karmas possa ser afetada. Como isso acontece não pode ser previsto com precisão. Portanto, estou apenas tentando falar sobre as possibilidades. Mas, por favor, entenda que qualquer coisa feita com emoções associadas resultará em novo karma ou destino.

Pergunta: Um praticante: Na meditação de hoje, depois de cerca de meia hora, comecei a me sentir cansado e, como tal, decidi deitar na cama e meditar. Mas para minha surpresa, diferentes kriyas estavam acontecendo em meu corpo junto com um forte desejo sexual que eu tinha que controlar com muito esforço. Com muita dificuldade, consegui continuar com o sadhan por 70 minutos. Você pode explicar por que isso aconteceu assim?

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Minha resposta: Acontece assim. Nada é surpreendente sobre isso. Acontece com quase todo mundo. É para limpar seus karmas apenas porque os karmas relacionados ao sexo devem ter sido acumulados por todos em grandes quantidades desde os nascimentos anteriores.

É por isso que é uma das principais categorias de karma que são necessárias para serem limpas. Todo ser humano deve ter acumulado esses karmas em grandes volumes. Não há nada para se preocupar muito com isso. Por favor, continue sua prática da mesma maneira e, gentilmente, nunca tente resistir aos kriyas enquanto eles estiverem acontecendo. Por favor, permita que os pensamentos relacionados ao sexo continuem em sua mente. Apenas continue observando-os como um espectador mudo.

Pergunta: Um praticante: A maioria das pessoas espera que uma sensação esclareça que está 'acontecendo'. Eu esperava parcialmente que o movimento subisse para minha coluna inicialmente. Ainda assim, até pensar nisso me deixou desconfortável, então eu esqueci.

Não penso mais no movimento que sinto. Estou lentamente me importando menos com a área de 'bloqueio' ou 'tensão' que sinto também. O movimento voltou bastante proeminente na noite da iniciação, mas tem sido mais fraco desde então. Junto com minha mente em repouso, eu mal percebo isso. Ainda está lá, mas definitivamente não tão proeminente. A única vez que agora é difícil de ignorar é quando está misturado com energia sexual ou esbarrando. Não tenho certeza do que isso faz, mas isso é novo para mim, pois nunca tive essas sensações intensas antes.

Minha resposta: Tudo bem. Você também pode experimentar uma variedade de kriyas no futuro. Simplesmente não é possível prever nada. Minha sugestão para você; é não focar sua mente no movimento da energia ou nem mesmo se preocupar com a ideia de kriyas. Apenas

Colonel T Sreenivasulu

permaneça sentado com a mente calma e concentre-se no mantra e no Guru. É isso.

Depois disso, continue observando mentalmente como um espectador mudo. Deixe o que tiver que acontecer ou mesmo que nada esteja acontecendo. E lentamente continue aumentando a duração de sua sessão de meditação. É isso. Você estava mais focado no movimento da energia anteriormente. Doravante, você simplesmente não se importa com isso, mesmo que ocorra em novos chakras.

Pergunta: Mesmo praticante: Estou indo bem em não me preocupar mais com o movimento. Mas como fez minha energia sexual fluir, é difícil não perceber. Talvez porque, por muito tempo, isso não estava fluindo; é simplesmente esmagador para mim agora. Não sei. Se for demais, não consigo me concentrar na meditação. Mas geralmente, na maioria das vezes, não é esse o caso; nem sempre é intenso.

Minha resposta: Parece que você não entendeu minha mensagem claramente. Compreensivelmente, não será possível focar na meditação quando os kriyas estiverem acontecendo lá. Mas você deve continuar observando ou passando pela experiência como um espectador mudo. Por favor, não resista à emoção em sua mente. Não tente parar os kriyas. Isso é o que você deveria fazer. Isso é o que se chama de prática.

Meditação é um termo vago que estamos usando aqui. Você não deve meditar sobre nosso caminho no sentido clássico. Quando a energia kundalini está ativa no segundo chakra, o praticante fica sobrecarregado pela energia sexual. É normal. Apenas passe pela emoção como um espectador mudo.

Pergunta: Mesmo praticante: farei da próxima vez que for assim. E isso é o mesmo mesmo que você não esteja 'meditando'? Pode ser kriyas, a qualquer hora do dia?

Minha resposta: Sim. Isso mesmo. Não tente parar os kriyas, mesmo que pareça antiético ou desagradável. Não é

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

meditação em nosso caminho. É a limpeza dos karmas que ocorre aqui.

Portanto, mantenha sua mente aberta e permaneça calmo durante os kriyas. Não se prenda a princípios, crenças pessoais, ética, religião, conduta adequada, etc. Apenas jogue tudo fora e concentre-se em sua prática.

Pergunta: Outro praticante: Por favor, esclareça um pouco mais este tópico em andamento. Você escreveu: "Quando a energia kundalini está ativa no segundo chakra, o praticante fica sobrecarregado pela energia sexual. É normal. Basta passar pela emoção como um espectador mudo."

Quando você diz passar por isso como um espectador mudo, você quer dizer que a pessoa deve apenas "observar" os vários pensamentos, sentimentos e emoções, bem como as reações do corpo físico, como a excitação? Ou isso significa que se deve (se desejado) continuar a se envolver na atividade, seja com um parceiro ou consigo mesmo, e observar o ato e suas emoções/pensamentos originários, subsequentes e atuais durante esse tempo? Acho que entendi o que você quer dizer com observar emoções. Mas a segunda parte é um pouco vaga.

Minha resposta: Existe uma linha tênue de diferenciação entre kriya e karma. Vou colocá-lo nas palavras exatas do meu Guru Ji. Sua Santidade Swami Sahajananda Tirtha explicou isso para mim uma vez, há muito tempo.

Suponha que sua mão se mova involuntariamente sob a influência da energia cósmica para limpar os karmas cometidos por essa mão; então, é considerado um kriya. Se você movê-lo voluntariamente, então, obviamente, é um novo karma. Em ambos os casos, há um movimento real e físico da mão envolvida. A diferença está em se aconteceu voluntariamente ou foi cometido deliberadamente. Você é o melhor juiz. Um observador não pode distinguir a diferença.

Colonel T Sreenivasulu

Parece que você está tentando visualizar e imaginar todos os tipos de cenários quando me fez a pergunta acima. Todos os tipos de cenários podem ou não se materializar. Talvez a seguir, você possa me perguntar se existe a possibilidade de alguém matar uma pessoa como parte da manifestação de Kriya. Não há fim para essas coisas.

O ponto principal é que não se deve resistir ou interromper os kriyas, sejam eles desagradáveis, pecaminosos, antiéticos ou qualquer outra coisa. Esta é a regra de ouro para você se lembrar. Em seguida, por favor, não espere, espere ou busque apenas kriyas prazerosos e tente evitar kriyas desagradáveis. Isso também é importante.

Por exemplo, você não pode ficar com raiva de um de seus piores inimigos e matar essa pessoa sob o pretexto de um kriya. Como será considerado karma, você terá que enfrentar as consequências. Pode nunca acontecer como um kriya porque a onisciente energia cósmica garantirá que nenhum dano seja causado ao praticante ou à sociedade.

Por favor, tenha em mente que a energia desperta é onisciente. Portanto, em vez de estender esse trem de lógica para todos os tipos de cenários imaginários, será suficiente se você se lembrar da regra de ouro. Kriyas não devem ser interrompidos, a menos que seja essencial para evitar constrangimento em locais públicos. Alguns dos praticantes já buscaram um tipo de esclarecimento similar ao que você está buscando.

Portanto, antes de mais nada, lembre-se da regra geral. Em segundo lugar, seja verdadeiro consigo mesmo. Em terceiro lugar e mais importante, por favor, seja corajoso. Tenha confiança em seus Gurus e no sistema de yoga. Normalmente, esta é a parte mais difícil e não o que você me perguntou acima.

Seu principal problema será conciliar com ética, religião, ganância, etc.; um praticante precisa ser corajoso. Sua pergunta acima sobre padrões de comportamento sexual será

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

o menor de seus problemas. Pelo menos não há nenhum dano à sociedade aqui, a menos que alguém seja persuadido a cometer estupro, etc. Por favor, não se preocupe com todas as situações imaginárias.

Apenas concentre sua mente apenas no sadhan ou na prática. A energia cósmica onisciente sabe melhor como identificar um praticante. Por último, agora, você deve ter percebido porque esta Ordem Shaktipat era principalmente secreta, e a iniciação Shaktipat não é dada a todos. Portanto, discrição, imparcialidade e coragem são as palavras-chave a serem lembradas durante as situações que você mencionou acima.

Samadhí, morte e após a morte

Samadhi

Pergunta: Um praticante: Estou curioso sobre o que acontecerá depois de 10 a 12 anos de sadhan. Atingimos moksha de acordo com os cronogramas sugeridos em nosso caminho? Então nossa mente se acomoda em silêncio absoluto sem nenhum pensamento? Ou ainda temos os pensamentos, mas estamos cientes deles e os observamos desapegados?

Minha resposta: Samadhi é de dois tipos de acordo com os antigos textos sânscritos. Um com pensamentos ainda e o outro sem pensamentos, ou o primeiro é um samadhi inferior e o segundo é superior. Eles são chamados por nomes diferentes em diferentes sistemas de yoga. O primeiro samadhi é chamado savichara, savikalpa, sampjnata samadhi, etc. A segunda categoria é nirvichara, nirvikalpa, asamprajnata samadhi, etc.

Todos os sistemas de yoga ou tântrico visam apenas levar a mente ao primeiro estado. Embora os pensamentos possam ser significativamente reduzidos, eles ainda podem estar lá. Ainda mais importante, o dualismo ainda é mantido. Em poucas palavras, a consciência do eu como uma entidade diferente ainda é mantida. Nesse estado, até mesmo poderes

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

sobrenaturais devem se manifestar. Portanto, esse estado em si é um estado espiritual muito elevado.

No entanto, deve-se lembrar que a mente não entra nesse estado de repente, como pular em um corpo d'água. É um processo gradual, como caminhar no oceano. A alma deixará o corpo humano se todo o karma for queimado. Isso significa liberdade do karma e liberação do ciclo de nascimento e morte. Mas isso não pode ser chamado de moksha, pois o dualismo ainda é mantido em mente. Isso significa que a jornada final começa a partir desse estado.

Depois de Shaktipat deeksha, é amplamente dito que o yoga deve frutificar após 6 ou 9 ou 12 anos para um sadhak sério, de tipo médio e não tão sério, respectivamente. No entanto, na prática, isso significa apenas que um benchmark significativo foi alcançado. Haverá uma grande transformação em mente. Isso é tudo. Claro, para um sadhak sério, o yoga pode ser frutificada completamente. Não há limite para isso, de acordo com os textos de yoga. Mas não posso dizer com certeza sobre os cronogramas, pois também sou um sadhak como você lutando para me libertar de meus karmas.

Morte

Pergunta: Um praticante: No dia em que nosso corpo físico morrer, temos que seguir regras/caminhos específicos ou algo mais?

Minha resposta: Não há nada que possa ser feito pela pessoa que morreu porque ela não tem um corpo físico para fazer qualquer coisa no mundo físico. Aconteça o que acontecer, até que a pessoa entre em algum útero, seja humano ou animal, é o único psicodélico da natureza. O espírito não está em nenhuma dimensão física de espaço e tempo. Meu conhecimento sobre esse fenômeno da vida após a morte é zero. Por favor, pesquise no Google!

Pergunta: Mesmo praticante: Tantas ideias por aí, mas o que é verdade? Eu esperava que você soubesse de alguma forma. Talvez não seja importante.

Resposta de outro praticante: Li um livro sobre a jornada das almas. É um hipnotizador/psicólogo que escreveu sobre estudos de caso de pessoas com quem falou enquanto estava hipnotizado - então diretamente ao seu subconsciente.

É interessante porque a alma de cada pessoa sabe exatamente onde esteve e pode se lembrar de pessoas, lugares, etc., de muitas vidas anteriores e explicar a vida entre as vidas em suas próprias experiências. É um livro de Michael Newton chamado 'Journey of Souls'.

Resposta de outro praticante: Um pequeno fato a ser confirmado por Guru Ji. Uma vez que uma deeksha é tomada, esperamos apenas pela limpeza de nossos karmas. Todas as outras coisas vão para a periferia. Assim que nos sentamos no trem, ele nos leva ao destino. Não precisamos conhecer a mecânica de seu motor.

O Bhagavad Gita diz: "shraddhavan labathe jnanam". A realização vem para aqueles com fé inabalável no shastra e nas palavras do Guru. Com relação às ciências espirituais, algumas coisas devem ser experimentadas apenas porque estamos discutindo um fenômeno além do alcance da linguagem e do intelecto humanos.

Resposta de outro profissional: É mais como uma nuvem e um servidor remoto. Assim como armazenamos informações em servidores em nuvem, nossas memórias passadas também são armazenadas de forma semelhante. Assim, qualquer pessoa que saiba coletar pode acessar essa informação, pois tudo, o que quer que façamos ou digamos em nossa vida, está armazenado em um espaço universal chamado Akash tatva.

Resposta de outro praticante: Primeiro, este conceito de Maya precisa ser entendido. Enquanto nossos karmas não

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

forem limpos, continuaremos a sofrer com as dualidades como felicidade e miséria.

Em segundo lugar, enquanto tivermos "desejo", o mundo ainda existirá para nós. Portanto, neste estágio, não podemos dizer que este mundo é "Maya".

Somente aquele que atravessou tudo e vê todos como ele mesmo pode chamar isso de Maya.

Novamente, isso é algo a ser experimentado e não compreendido. O que chamamos de Maya é a mesma "parashakti", que agora está desperta em nós e começou a limpar nossos karmas. Ela é Maya para os não iniciados. Para nós, ela é "parashakti", ou o poder cósmico supremo ou nossa mãe.

Resposta de outro praticante: Minha opinião sobre esta discussão esclarecedora! Durante o encontro pessoal com Guru Ji em Vijayawada, ele disse: "Existem muitas formas de prática espiritual. A forma Shaktipat é uma delas.

Nisso, o praticante ou sadhak tem pouco a fazer a não ser render-se ao Guru e à linhagem Shaktipat. O mantra é o portador. O "Sankalpa" do Guru é o mais importante. O Guru é o catalisador na ativação.

Como tal, sempre focando no Guru e cantando o mantra, pode-se progredir. Não há tempo medido para o progresso; pode abranger vidas com base nos karmas de um indivíduo."

Antes de ouvir isso, eu tinha minhas interpretações e dúvidas. Mas agora percebo que simplesmente assimilar e seguir essas palavras é muito mais fácil do que praticar outros sistemas de yoga independentes, como Bhakti yoga ou Jnana yoga. Claro, todos os outros também estão certos. No meu caso, acho que é mais fácil.

Após a morte

Pergunta: Um praticante: Eu tenho uma pergunta para você. Eu tenho me perguntado agora por alguns anos. Eu pensei

que o mundo sutil e os espíritos dentro dele, sejam eles humanos desencarnados ou entidades de natureza extraterrestre, podem interferir em nossos corpos energéticos. Isso é verdade? Ou somos apenas nós mesmos e nosso próprio karma interferindo?

Minha resposta: de acordo com os antigos textos sânscritos, todo o nosso karma afeta nosso destino. Simplesmente não há força externa em nenhum lugar do cosmos que possa interferir no destino que se desenrola. Qualquer impacto que seja sentido de qualquer forma ou meio é também pelos karmas acumulados pelo ser humano.

Em poucas palavras, qualquer poder que exista em qualquer lugar do cosmos está consagrado dentro do ser humano. Para nos aprofundarmos ainda mais, tudo o que não existe dentro do ser humano não existe em nenhum outro lugar. Qualquer que seja a oração que já foi respondida a alguém; foi feito pelo poder dentro do eu. Relaxe, tudo é considerado como um meio para produzir o atrito necessário.

Portanto, todas as práticas religiosas, práticas de yoga, práticas tântricas e, se houver qualquer outra coisa, são simplesmente um meio ou ferramenta para o ser humano manifestar o destino interior. Várias entidades, como espíritos ou seres extraterrestres, etc., também têm a mesma alma que os seres humanos ou a mesma divindade onipresente. Alienígenas, seres extraterrestres ou quaisquer outros espíritos não têm um Deus separado dos seres terrestres.

É uma coisa diferente que os próprios seres humanos tenham dividido Deus em diferentes seres e pratiquem diferentes religiões. Da mesma forma, os seres que habitam em outras dimensões ou regiões celestiais e inferiores, etc., podem estar fazendo a mesma coisa que os seres humanos, mas devido à ignorância em relação à ciência espiritual. É a mesma história na Terra com relação a outras criaturas como animais etc.

Divindade ou Deus é o mesmo em todas as criaturas. Mas tudo se resume aos karmas. Assim se dá a transmigração da

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

vida entre os terráqueos. Da mesma forma, a transmigração ocorre entre humanos e vários outros seres ou alienígenas, ou chame-o por qualquer nome. No entanto, todos, sejam eles demônios, espíritos malignos, alienígenas, celestiais ou qualquer outro espírito, terão que nascer como seres humanos para a salvação final.

Claro, isso não se aplica aos **yogui** que já queimaram seus karmas e transmigraram dos corpos humanos. Eles ainda podem estar vivendo em seus corpos casuais e tentando alcançar sua salvação final com o Deus universal. É importante prestar atenção nesta última afirmação. Esta afirmação sugere que simplesmente não há nada conhecido como salvação final para alguém como tal. É só até certo ponto, sempre.

Por favor, não pense que estou tentando apoiar o "dualismo" do Vedanta aqui. Se é dualismo ou não-dualismo, ou dualismo qualificado da filosofia Vedanta depende de como você vê a situação.

Pergunta: Um praticante: Eu moro no exterior e minha mãe faleceu recentemente na Índia. Ela estava um pouco doente nos últimos dias. Nunca pensei que nunca mais a veria. Havia muitos arrependimentos e tristezas em sua vida. **A partir dos 19 anos, ela não parecia muito feliz com a vida que levava.** Eu quero que ela renasça de novo, aproveite a vida completamente e alcance Mukti. Se ela alcançou Mukti agora, estou mais do que feliz. Como posso tornar isso uma possibilidade para ela agora que ela se foi? Peço desculpas por fazer perguntas tão bobas. Minhas emoções estão afloradas hoje.

Minha resposta: Lamentável saber das notícias sobre sua mãe. Que a sua alma descanse em paz. Oro para que Deus conceda a você e seus outros familiares força adequada para suportar esta perda. Por favor, realize todos os rituais necessários de acordo com a tradição.

Colonel T Sreenivasulu

Por favor, não se preocupe com ela não ter vivido uma vida feliz. Como você sabe, isso significa apenas que ela deve ter conseguido neutralizar todo o karma ruim de sua vida anterior. Claro, ela renascerá novamente. A palavra morte é apenas uma palavra vaga que todos usamos quando o corpo físico de carne e osso se torna impróprio para a alma habitar. Pode ser devido a ferimentos, doenças ou desgaste natural. Imagine só uma vez! Você pode estar se sentindo triste já que ela era sua mãe. Mas é bom para ela ter deixado seu corpo desgastado porque logo ela renascerá com um novo corpo.

Apenas para seu próprio conforto, é justo buscar o sofrimento dela em seu corpo desgastado? Portanto, por favor, não se preocupe muito com isso. O estado atual de sua mente é compreensível. Mas tenha certeza de que o tempo vai curar tudo.

Sua próxima vida depende do karma cumulativamente acumulado dela no passado. Quando digo passado, não é apenas a vida passada, mas também suas vidas anteriores. Claro, é impossível prever o futuro dela, como você pode entender. É semelhante a uma flecha lançada no ar. Um ser humano perde todo o controle sobre a flecha depois que ela é lançada no ar.

Não temos ideia de seu karma de suas várias vidas passadas. Portanto, por favor, pare de refletir sobre isso. Deus está presente para todos. É o mesmo Deus para sua mãe também. Portanto, que esse Deus supremo abençoe sua alma. Por favor, tome cuidado e concentre-se em seu sadhan regularmente.

Pergunta: Um praticante: O que acontece quando morremos? Existe alguma consciência individual que permanece ativa? Uma individualidade autoconsciente continua a existir, ou nos fundimos no cosmos e na mente de Deus? Antes de reencarnar, existe alguma consciência ou simplesmente estamos adormecidos até o próximo nascimento?

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Minha resposta: Na verdade, não tenho ideia sobre o fenômeno da vida após a morte. No entanto, uma coisa é certa. A consciência individual é mantida. A fusão com Deus ou o cosmos ocorre apenas em caso de salvação ou moksha.

Questões relacionadas à energia Kundalini

Pergunta: Um praticante: Isso pode parecer tolice, mas o que é a energia Kundalini em relação ao terceiro olho/Ajna Chakra? Eu pensei que a energia da kundalini era da raiz/Muladhara Chakra?

Resposta de outro praticante: A energia kundalini reside no Chakra raiz. Ele sobe do Chakra raiz e penetra através dos outros Chakras um por um, limpando as impressões sensuais. Mais tarde, atinge Ajna Chakra.

Minha resposta: Sim, claro. A energia Kundalini está localizada apenas no Muladhara Chakra. O terceiro olho também é referido como aquele localizado apenas no Ajna Chakra. Então, ambos podem ser considerados iguais! Apenas a diferença na terminologia!

No entanto, por favor, não confunda o assunto do despertar da energia Kundalini com a abertura ou ativação do terceiro olho. Primeiro, o termo "terceiro olho" não é usado nos textos de yoga, devido ao meu pouco conhecimento do assunto.

Em segundo lugar, suponho que seja um termo inventado nos textos tântricos tibetanos ou em outras culturas. As pessoas tentam usar todos os tipos de métodos tântricos,

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

incluindo cirurgia tântrica, para ativar o terceiro olho ou Ajna Chakra.

É basicamente a atração de ganhar poderes sobrenaturais. Eu não sei o quão autêntico é. Mas, definitivamente, terá resultados desastrosos se for ativado por tais métodos. Tentar obter poderes sobrenaturais desde o início significa que o praticante está condenado a cair espiritualmente. O crescimento espiritual será interrompido imediatamente. Todos os textos de yoga estão insistindo nisso.

Em segundo lugar, tentar alcançá-los por tais métodos tântricos é sem dúvida perigoso. Em nosso caminho, a energia Kundalini é despertada diretamente pela vontade do Guru. Todos os chakras são ativados de forma abrangente.

No entanto, alguns de nossos praticantes experimentam os kriyas ou reações no Ajna Chakra ou no nível do terceiro olho sem experimentar os kriyas no Muladhara Chakra. Da mesma forma, alguns outros praticantes têm experimentado os kriyas em outros Chakras sem experimentá-los no Chakra raiz.

É assim que acontecedepois que a energia Kundalini é despertada por Shaktipat. Ela pode ou não seguir uma ordem crescente. Tudo depende de como a energia Kundalini desperta quer fazer a limpeza de seus karmas.

Outro ponto a observar em nosso caminho é que os praticantes já devem ter sido despertados em suas vidas passadas. Seus outros Chakras já devem estar ativos. O mesmo processo também pode ser aplicado em sistemas independentes de yoga.

É amplamente proclamado nos textos de yoga que onde quer que um praticante tenha alcançado espiritualmente no nascimento anterior, ele é retomado durante o próximo nascimento. Portanto, a energia Kundalini desperta pode ou não seguir uma ordem à medida que se torna ativa em vários Chakras.

Colonel T Sreenivasulu

É por isso que, por favor, não compare isso com o que está escrito nos antigos textos de yoga. Nos textos de yoga, o conceito de despertar da Kundalini é abordado de forma abrangente, soando como se todo o processo ocorresse em uma vida. Mas todos vocês sabem que isso não acontece normalmente. Leva vários nascimentos para passar por todo o processo.

Portanto, você não pode aplicar o conhecimento completo à sua prática atual de ioga nesta vida específica. Espero que este assunto esteja claro agora porque os praticantes costumam fazer essa mesma pergunta repetidamente.

Por fim, gostaria de resumir que o que está escrito nos textos se destina à evolução espiritual geral de um praticante ao longo de várias vidas. O que você está praticando agora nesta vida não se compara a tudo o que você encontra em textos, na internet ou no YouTube.

Pergunta: Um praticante: Ok, então o despertar da energia kundalini não seguirá nenhuma ordem particular, mas eventualmente abrirá naturalmente o terceiro olho. É esta a correlação que a kundalini tem com o terceiro olho - igual a todos os outros Chakras, então nada diferente? Também comecei a ver alguns tipos de seres de energia. Isso pode ser devido à ativação do meu Ajna Chakra?

Minha resposta: Sim. A energia Kundalini abrirá o Ajna Chakra naturalmente. Nenhum esforço especial é necessário para ser colocado.

No entanto, é um pouco desconfortável. Às vezes é até doloroso, como se a região da testa estivesse sendo cortada com uma lâmina ou mesmo com um pedaço de vidro, conforme me contou meu Guru Ji. E sim. Esta é a correlação que a energia Kundalini tem com Ajna Chakra.

Tem a mesma correlação com todos os outros Chakras também. No entanto, cada Chakra tem funções separadas

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

ligadas à psique de um praticante. Ajna Chakra é apenas um dos Chakras superiores. Isso é tudo.

Em relação a você ver alguns seres de energia, não tenho ideia se está ligado ao Ajna Chakra ou não! A manifestação de poderes sobrenaturais é uma história diferente. Eles devem se manifestar quando alguém começa a entrar em um estado de ausência de pensamento.

Pergunta: Mesmo praticante: Oh! Certo! OK! Também não entendo! Eu não tinha certeza se estava ligado. Então, os poderes sobrenaturais não exigem necessariamente que você tenha um Ajna Chakra aberto?

Eu também não entrei em um estado de falta de pensamento, mas vejo essas coisas sempre que olho para uma luz e às vezes sem.

O único Chakra onde me senti penetrante é o sacral/Svadhishthana Chakra. Foi quando a energia Kundalini saiu dali no sentido contrário e desceu pela minha perna com muita força. Comecei a ver seres de energia de algum tipo logo antes de conhecer você. Esta poderia ser a minha terceira revelação? Foi inesperado, mas não tive medo.

Minha resposta: Quando a energia Kundalini é despertada após Shaktipat, todos os chakras são ativados. Depois disso, à medida que o karma é limpo, a mente começa a entrar nos vários estágios de ausência de pensamentos. Então, em algum estágio, poderes sobrenaturais também se manifestam de acordo com os textos de yoga. Esta é a sequência usual.

No entanto, suponha que o foco de um praticante seja apenas ativar um Chakra específico para obter poder sobrenatural. Nesse caso, é uma história diferente. Portanto, você não pode vincular a manifestação de poderes sobrenaturais com a ativação de Ajna Chakra ou apenas o terceiro. Suponho que os poderes associados ao terceiro olho sejam limitados por natureza. Todos os tipos de poderes amplamente classificados

Colonel T Sreenivasulu

em oito categorias não estão associados apenas ao Ajna Chakra.

Pergunta: Mesmo praticante: Ok, obrigado. Ainda não tenho certeza de como vejo essas coisas que ninguém mais vê. Eu apenas comecei a vê-los antes da iniciação. Eu tenho experimentado kriyas nos últimos três anos, então talvez outro Chakra tenha sido limpo antes. Eu não estava tentando ver essas coisas; eles simplesmente apareceram.

Resposta de outro praticante: Não se preocupe sobre como ou por que você vê essas coisas. O universo vai continuar te mostrando mais e mais coisas. Apenas permaneça aberto sem qualquer resistência.

Minha resposta: Ok, sem problemas em relação a isso. Deixe essas visões ocorrerem! Por favor, não foque sua mente demais nessas coisas. Apenas permaneça um espectador mudo sempre que tiver tais experiências.

Pergunta: Um praticante: Por alguma razão, a energia Kundalini despertada por Shaktipat retornará ao seu estado dormente?

Minha resposta: uma vez despertado, permanecerá sempre nesse estado. Mas só ficará dormente se você não praticar regularmente. Mas a faísca de energia cósmica permanecerá no estado desperto mesmo em sua próxima vida.

Pergunta: Um praticante: Você pode me dizer os outros 'chakras' presentes na coluna além dos sete chakras principais?

Eu vi uma foto representando esses chakras em um dos livros. Apenas algumas semanas atrás, senti um desses chakras girando. Eu não senti isso antes. Era aquele perto da parte inferior da coluna na parte de trás. Foi pronunciado com um giro forte.

Outra pergunta que tenho é: você disse que o karma não pode ser limpo ou acumulado em um sonho? Eu tive aluns

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

sonhos com alguns medos aleatórios. Não muito intenso, mas parece estranho.

Minha resposta: Existem alguns chakras intermediários além dos 7 chakras principais. Eu não tenho ideia sobre eles. Apenas li sobre eles em algum lugar há muito tempo. Eu não me lembro agora.

Peço que você gentilmente pesquise no Google. Você encontrará informações sobre eles. Apenas lembre-se de que eles são chakras intermediários e não os principais.

Você tem esses sonhos apenas por causa do karma acumulado. No entanto, os karmas não são limpos apenas porque foram exibidos a você durante o estado de sonho. Da mesma forma, essas ações não se tornarão karma se você tiver feito algo bom ou ruim em seu estado de sonho.

No entanto, se você se lembrar desse sonho e continuar refletindo sobre ele durante o estado de vigília, seus pensamentos sobre ele se tornarão karma.

O Chakra onde você sente dor e uma sensação de rotação é apenas o chakra da raiz. Sensações próximas aos Chakras são sentidas tanto na frente quanto atrás. Caso contrário, não há Chakras diferentes.

Os sonhos surgem após a iniciação de Shaktipat. Todos os tipos de sonhos estranhos ocorrem. Alguns podem ser agradáveis e alguns podem ser desagradáveis ou mesmo repugnantes; porque a mente subconsciente teria sido agitada pela energia desperta da kundalini. Como resultado, os karmas acumulados saem rapidamente. Mas aqueles que saem durante o estado de sonho são inúteis porque não são destruídos. Mas o fenômeno ainda acontece.

Pergunta: Um praticante: Por favor, explique os sintomas quando o Sushumna Nadi está funcionando.

Minha resposta: Todos os kriyas ou reações relatados por alguns dos outros praticantes são devidos apenas ao

Colonel T Sreenivasulu

"Sushumna Nadi" funcionando. Caso contrário, essas reações não teriam ocorrido porque "Sushumna Nadi" está conectado com todo o corpo humano através de uma rede de canais sutis de energia ou Nadis. Como resultado, quando "Sushumna Nadi" é ativado, seu impacto seria sentido em qualquer parte do corpo.

No entanto, observe que a energia kundalini é uma entidade consciente! Portanto, seu impacto é sentido não apenas no corpo físico grosseiro, mas também no nível do intelecto humano, mente, respiração, vida diária externa, etc. Espero que você tenha entendido a ideia agora.

Caso contrário, sua ativação é experimentada geralmente de quatro maneiras amplas; ou como numerosas formigas subindo nas costas ou como um sapo pulando nas costas ou como uma cobra se movendo nas costas como se estivesse se movendo no chão impulsionada por seu corpo ou, finalmente, como um pássaro voando alto no céu. Este último movimento é difícil de entender, embora seja sentido de maneira muito distinta.

Além disso, quando a energia kundalini é inicialmente ativada dentro do Sushumna Nadi, ela se move do Chakra raiz para o segundo Chakra, que está localizado perto da raiz dos órgãos genitais. Como resultado, o prazer sexual extremo também é experimentado. Além disso, às vezes é distintamente sentido como se um fio frágil estivesse subindo ao longo do centro da espinha.

Questão: Mesmo praticante: Quero perguntar especificamente sobre o funcionamento do Sushumna Nadi e seus efeitos no corpo.

Minha resposta: Todos os kriyas ou reações relatados por alguns praticantes são devidos apenas ao funcionamento do Sushumna Nadi; caso contrário, essas reações não ocorrem.

Pergunta: O mesmo praticante: Lembro-me de tudo isso, mas queria saber algo sobre as mudanças na respiração.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Tenho experimentado uma respiração extremamente suave e equilibrada quase durante todo o dia e à noite, e a atenção está focada no terceiro olho (internamente). Eu gosto dessa respiração, e o Chakra raiz também está ativo.

Minha resposta: Se você está perguntando em relação à respiração, então é assim. Pran, ou a "força vital", que causa a respiração, é pressionada em direção ao apan, ou força vital, que opera na região inferior do corpo e é misturada.

Simultaneamente, ambos são presos internamente fechando todas as aberturas do corpo com a ajuda de yoni mudra.

Deixe-me chamar sua atenção aqui; se ambos pran e apan, que de outra forma sempre puxam um ao outro em direções opostas, viajam juntos na mesma direção e deixam o corpo, então a morte ocorre de acordo com o ensinamento do pranayama.

No entanto, ambos são presos internamente por yoni mudra. Como resultado, devido à falta de rotas de fuga no corpo, a mistura de pran Vayu começa a subir pelo canal Sushumna. Portanto, esta é a relação entre a respiração e as mudanças no Sushumna Nadi.

Como um prelúdio para isso, tudo o que acontece pela respiração perfeitamente regulada pode ser uma preparação para isso. No entanto, no caso dos praticantes de Shaktipat, esse complexo processo é alcançado naturalmente pela graça do Guru.

À medida que um praticante progride no caminho do yoga, à medida que seus karmas são limpos, o Ashtanga ou Raja yoga deve ser naturalmente afetado. Como o pranayama faz parte do Ashtanga yoga, isso também é afetado naturalmente.

Isso significa que a regulação da respiração experimentada por você pode ser um precursor desse fenômeno. Mais tarde, mais e mais kriyas ou reações relativas à respiração podem ocorrer. Portanto, é uma coisa boa apenas que está

acontecendo com você. Esperançosamente, este pode ser o caso com você.

Pergunta: Um praticante: Diz que o Guru exerce total autoridade sobre Shakti desperta para que ele possa controlar sua velocidade de fluxo e mantê-la sob disciplina. Isso está correto?

Minha resposta: Sim, um Guru pode controlar a velocidade do fluxo da energia Kundalini após seu despertar. Este controle está embutido em todo Guru que recebeu autoridade para dar iniciação Shaktipat porque a técnica Shaktipat, como tal, não foi projetada por nenhum Guru.

É simplesmente transmitido pela linhagem dos Shaktipat Gurus. Portanto, a técnica Shaktipat, como tal, está em níveis seguros. Nossa linhagem tem mais de cem anos. É testado pelo tempo. Não temos nada registrado sobre incidentes do impacto adverso do despertar da energia Kundalini feito por Shaktipat.

O tipo de kriyas ou reações que se manifestam depende de seus karmas. É totalmente baseado no karma previamente acumulado. O controle pode ser exercido pelo praticante apenas quando ele deseja pará-los enquanto estão em processo de manifestação. Mas um praticante não tem controle sobre sua velocidade.

A velocidade pode depender do tipo de karma ou das impressões sensuais acumuladas. Mas a taxa do fluxo de energia Kundalini não está sob o controle do praticante. Espero que você entenda a diferença.

Em seguida, em relação à sua pergunta sobre se ela será extinta ou deixará o corpo, não, uma vez que a energia Kundalini é despertada, ela é para sempre. É inesgotável. Mesmo que a energia escape do corpo, não pense que ela se esgotará em algum momento. É inesgotável.

Além disso, não escapa do corpo no sentido clássico. Acontece de deixar o corpo e sair para o mundo externo; pelo

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

menos, pode ser experimentado dessa maneira. Mas isso não significa que está escapando porque a energia cósmica fora e dentro do seu corpo é a mesma; uma entidade! Não pode ser dividido.

Pergunta: Um praticante: Então, nossa energia kundalini foi despertada por você ao dar a iniciação Shaktipat. Não é?

Minha resposta: Sim, por favor. Para aqueles de vocês que estavam anteriormente no estado desperto, ele se estabiliza em um nível seguro.

Pergunta: Um praticante: Eu encontro vários sites na internet que dão muitas informações sobre o despertar da energia Kundalini. É útil lê-lo?

Minha resposta: Existe uma enorme quantidade de literatura disponível na internet sobre o assunto e também no "YouTube". Se você está curioso para ler, é o seu desejo.

No entanto, por favor, não se deixe levar por toda essa literatura. Principalmente porque é material acadêmico. Muitas pessoas que escreveram a literatura nem mesmo são praticantes. É por isso que eu disse que é principalmente material acadêmico.

Dei uma olhada no link enviado por você e no conteúdo. À primeira vista, notei alguns erros técnicos. Portanto, por favor, não se deixe levar por esse tipo de literatura. Em vez disso, sempre confie em seu Guru. Assim, será muito mais prático.

Além disso, os textos de yoga explicam o assunto de um ponto de vista acadêmico, e não do ponto de vista prático. Por exemplo, todos vocês estão familiarizados com os kriyas que nossos praticantes têm experimentado. Algumas dessas experiências não são encontradas em nenhum texto.

Portanto, por favor, não se deixe levar pela literatura. Nem tudo é tecnicamente consistente mesmo. Pode ter sido escrito de forma impressionante. Como resultado, há uma tendência

de se deixar influenciar por essa literatura e desanimar. Portanto, confie em sua prática e experiências diretas, e não no material acadêmico.

Pergunta: Um praticante: Eu senti o chakra da raiz após a iniciação. Parecia que era baixo, quase abaixo da minha virilha, como se eu estivesse sentado em uma onda. Esse novo movimento, que falei acima, foi na parte superior da dobra do bumbum. Era mais alto que o cóccix girando na parte externa do meu corpo e não dentro. Este ainda é o chakra da raiz, você diz?

Minha resposta: Não, não é chakra raiz então, seguindo sua descrição. É o segundo chakra de baixo para cima, chamado Svadhithana chakra. Se é na frente ou atrás, não importa, porque quando é ativado, o efeito é sentido tanto na frente quanto atrás do corpo. Mas isso não significa que existam dois chakras separados. É apenas um. Você precisa considerar apenas sua localização.

Pergunta: Mesmo praticante: Ah! Sim! Estou feliz que seja o segundo. Esse já está parado há muito tempo! E pode explicar por que minha energia sexual também está ficando mais forte. Pesquisei os 12 sistemas de chakra e só vi os acima da cabeça e um abaixo do solo. Ainda não vendo o que mencionei na foto. Acho que você está certo; é o chakra sacral.

E se alguém tiver algumas sensações na região do chakra sacral (posição mencionada na mensagem acima), mas nenhuma sensação no chakra da raiz? Isso está relacionado ao despertar da kundalini ou é outra coisa? Não senti nada no chakra da raiz (região do períneo). É necessário ter essas sensações em série desde o chakra da raiz até o chakra da coroa? Só então está relacionado ao despertar da kundalini?

Minha resposta: Não é nada disso. Qualquer chakra pode se tornar ativo isoladamente, e kriyas ou reações experimentadas nessa região. Às vezes, um praticante pode até experimentar os kriyas no chakra superior primeiro e depois seguidos por

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

um chakra inferior. Não há sequência para os kriyas experimentados em várias regiões de chakra. É assim que acontece durante a prática real. Quando a iniciação de Shaktipat é concluída, todo o sistema cérebro-espinal fica ativo de forma abrangente. No entanto, experimentar kriyas em vários chakras é uma história diferente.

Como você sabe, os kriyas ou reações ocorrem basicamente para limpar karmas. Várias categorias de karmas estão associadas a diferentes chakras. Após a iniciação de Shaktipat, a energia kundalini desperta começa a limpar os karmas da maneira que deseja.

O que você está dizendo de que os chakras precisam ser despertados em sequência, começando do chakra da raiz e subindo, não se aplica aos praticantes em nosso caminho. Suponho que o despertar sequencial se aplique a pessoas que praticam sistemas independentes de yoga, como Ashtanga yoga ou Raja yoga. É escrito principalmente em livros dessa maneira. Por favor, não vá por essa literatura. Em nosso caminho, você não está tentando despertar chakra por chakra em nenhuma sequência. Esse despertar é feito diretamente por um Guru de forma abrangente com a ajuda da técnica Shaktipat.

Pergunta: Um praticante: Além disso, kriyas podem se manifestar antes de Shaktipat se você teve um despertar acidental, como no meu caso? O movimento de energia (semelhante a uma serpente e pulsante, disparando)! Isso é um Kriya? Eles não são mais tão fortes e não têm o mesmo efeito em mim, mas eu queria saber se eles também são kriya.

Minha resposta: No despertar acidental, ocorrem as reações ou kriyas. Na verdade, é devido às reações ou kriyas que você diz que o despertar ocorreu. Caso contrário, você não ficaria sabendo.

Mas após o início do Shaktipat, ele se estabiliza em níveis seguros. É por isso que a iniciação Shaktipat é obrigatória em casos de despertar acidental ou "transporte", que ocorreu

Colonel T Sreenivasulu

desde o nascimento anterior - uma iniciação formal Shaktipat ou deeksha sob um Guru resulta na transformação gradual da mente.

Por favor, não se preocupe se os kriyas ou reações não forem tão fortes após a iniciação de Shaktipat. Tudo o que deveria acontecer está acontecendo precisamente agora em níveis seguros. Além disso, entenda que as reações nem sempre ocorrem da mesma maneira e com a mesma intensidade.

Kriyas, ou as reações, são apenas um meio para a transformação da mente. Portanto, eles não são um fim em si mesmos. Você não deve esperar que os mesmos kriyas ou reações ocorram sempre. Então você estará cometendo novo karma através de seus pensamentos.

Pergunta: Mesmo praticante: Sim, faz sentido. Obrigado. Eu acho que é um pouco mais sutil, pois está se estabilizando agora. Também não é mais preocupante. Então, eu também não presto muita atenção.

Minha resposta: Ele ficará cada vez mais estabilizado à medida que você continuar praticando. Simultaneamente, também trará muita transformação em sua mente. Claro, deixando sua mente calma e feliz! Lentamente e lentamente, você começará a experimentar um estado de falta de pensamento. Esse é o objetivo do Shaktipat, ou o propósito de todos os sistemas de yoga.

Pergunta: Um praticante: Eles dizem que em todo ser humano normal, a kundalini está permanentemente ativa. Sem isso, uma pessoa não pode sobreviver. Alguma opinião sobre isso?

Minha resposta: Kundalini é o poder cósmico supremo. Tem as três funções de criação, sustento e dissolução. Em cada ser humano, é de fato apenas a energia kundalini que é responsável pela criação no nível individual e também pelo sustento contínuo do mundo ao redor da pessoa.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Portanto, não há nada de errado com a declaração como tal. No entanto, é quando a kundalini assume a forma da Deusa Kali no nível individual; chamamos isso de despertar. A palavra "despertar" é vaga como tal. Espero que a questão esteja clara.

Pergunta: Um praticante: Eu tenho uma pergunta. Uma vez que a kundalini começa a subir, ela pode descer novamente por qualquer motivo? Ou continua subindo e fica em cada chakra até se equilibrar e depois sobe de novo?

Minha resposta: Esta literatura sobre o mecanismo de elevação da energia da kundalini pertence ao sistema de ashtanga yoga. Parece que está sendo entendido de uma perspectiva diferente aqui. Sistemas independentes de yoga, como o ashtanga yoga, são semelhantes a viajar em um trem de passageiros lento. Considerando que Shaktipat é semelhante a viajar em um trem expresso sem escalas. Como resultado, estações ferroviárias menores, que são intermediárias, passam rapidamente. Às vezes nem nos damos conta de qual estação passou. Mesma coisa aqui.

Todas essas questões sobre aumentar a energia kundalini, perfurar chakras, equilibrar chakras, etc., não pertencem a Shaktipat. Depois de Shaktipat, a queima de karmas começa imediatamente. Por esta razão, nem toda pessoa recebe a bênção divina de Shaktipat.

No entanto, pelo pouco conhecimento que tenho, a elevação da energia da kundalini é experienciada, mas não seu movimento descendente. Claro, ele pára sobre cada chakra, criando muitos movimentos. Além disso, há uma pequena captura aqui.

Quando um sadhak experimenta o movimento de energia em um chakra superior em uma sessão de sadhan e em um chakra inferior na próxima vez, isso não significa que ele desceu. Só que cada chakra está interligado com os karmas acumulados por uma pessoa.

Colonel T Sreenivasulu

Como resultado, após a iniciação de Shaktipat, quando a queima de karmas está em andamento, seu impacto é sentido em vários chakras e, claro, em todos os cantos do corpo. Por favor, releia meu livro. Além disso, sugiro que você leia as "perguntas-respostas" publicadas em três volumes.

Sadhan

questões relacionadas ao Sadhan

Pergunta: Um praticante: Você poderia esclarecer mais sobre a humilhação/erosão do egoísmo pela energia desperta da kundalini manifestando os kriyas apropriados, conforme explicado em seu livro anterior?

Minha resposta: Alguns eventos acontecerão em sua vida diária para causar humilhação, impactando assim seu egoísmo. Este é basicamente um kriya para limpar esse tipo de karmas passados. Mas com um pequeno incidente ferindo seu egoísmo, muitos de seus karmas são lavados.

Por favor, tente manter a calma sem ser afetado por tais eventos. Mas muitas vezes, não conseguimos ficar calmos. Como resultado, nossas reações tornam-se novos karmas novamente. Mas esses novos karmas são relativamente mais fáceis de limpar mais tarde durante a prática regular.

Pergunta: Outro praticante: Adorei esta resposta. É aplicável a todos nós praticantes?

Minha resposta: Sim, é inevitável para todos. É preciso suportar essas experiências desagradáveis, e seus pecados passados são apagados com esse kriya ou reação.

Mas lembre-se de permanecer frio e calmo o máximo possível durante momentos de emoções extremas como raiva, vingança, vergonha, etc.

Pergunta: Um praticante: É necessário que quando uma pessoa é iniciada ou toda vez que ela medita, ela tenha experiências como as relatadas por muitos em seus feedbacks?

Minha resposta: Não é necessário que sempre que uma pessoa é iniciada, ela experimente kriyas ou reações. Se alguém não experimentou kriyas, isso não significa que a iniciação Shaktipat não teve sucesso.

Kriyas podem estar ocorrendo dentro de outras bainhas, como mente e intelecto, que as pessoas geralmente não reconhecem. Além disso, quando karmas menores são apagados da mente, a pessoa nem sente muito.

Às vezes, um peso é sentido na cabeça quando a energia tenta limpar algum karma forte. Às vezes, os kriyas podem não começar devido à falta de condições mentais necessárias. A repetição do mantra resolverá esse problema lentamente.

É semelhante a um palheiro molhado devido à chuva, etc. Obviamente, não pegará fogo corretamente quando aceso. Da mesma forma, a mente subconsciente é como um palheiro. No momento de receber a iniciação de Shaktipat, se a pessoa não estiver calma, etc., a recepção da energia psíquica não será adequada.

Da mesma forma, suponha que os outros karmas em mente não estejam em equilíbrio. Nesse caso, a recepção da energia psíquica não será adequada. Mas Shaktipat, ou acender o fogo espiritual, acontecerá. Não morrerá como o fogo físico aceso no palheiro.

Portanto, você não precisa se preocupar muito com isso se os kriyas não estiverem acontecendo. No entanto, você deve praticar regularmente. Isso significa que se kriyas ou reações não ocorrerem mesmo depois de fazer sua prática regular,

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

não há necessidade de se preocupar com isso. Apenas continue com sua prática regularmente com uma mente calma. Repito a palavra mente calma.

Caso contrário, será ainda mais adiado se alguém continuar esperando que os kriyas se manifestem. Quanto mais uma pessoa fica empolgada para a manifestação de kriyas, mais atraso ocorrerá.

Por favor, entenda que a energia psíquica é consciente e onisciente. Após o despertar, terá como objetivo humilhar o praticante. Por favor, entenda este aspecto. Portanto, exerça total auto-entrega à divindade.

Pergunta: Um praticante: Uma pessoa que não encontra nenhum Guru pode praticar yoga "kundalini" sozinha?

Minha resposta: Praticar yoga sem a iniciação de um Guru é semelhante a fazer um autotratamento. Nas ciências físicas, pode funcionar até certo ponto. Mas todos vocês sabem que não é a maneira correta em primeiro lugar.

Em segundo lugar, o autotratamento também pode ser perigoso. O mesmo é o caso das ciências espirituais como Ashtanga ou Raja yoga. Essa é a essência de um Guru.

No entanto, sistemas específicos de ioga baseados na devoção a Deus são seguros. Mas mesmo em tais sistemas de ioga, é uma maneira imprópria de fazer as coisas.

Portanto, qualquer prática de yoga sem um Guru não é a maneira correta. Essa é a essência. Mesmo textos antigos têm insistido nisso.

Pergunta: Um praticante: Eu tenho uma pergunta geral. Por que a intensidade da meditação sofre altos e baixos? Às vezes, parece fantástico e, outras vezes, torna-se um exercício monótono que leva a lugar nenhum. Não se espera que o progresso seja contínuo, alcançando novos patamares com mais regularidade?

Colonel T Sreenivasulu

Minha resposta: Depois de Shaktipat, a mente subconsciente fica profundamente agitada. Como resultado, todas as impressões sensuais acumuladas saem de uma só vez, cada uma tentando superar a outra. Isso é semelhante a um grupo de mulas subindo uma trilha na montanha. Cada um tenta ultrapassar o outro em uma trilha estreita na montanha.

Como resultado, as experiências no mundo externo, sejam elas relativas à meditação ou a qualquer outra, serão semelhantes a essas mulas. Por favor, entenda que tudo o que uma pessoa experimenta no mundo externo é simplesmente o reflexo de seus karmas internos, que estão tentando sair rapidamente após o Shaktipat.

Além disso, às vezes uma pessoa experimenta uma intensa sessão de meditação. Esta é realmente um kriya. As práticas de meditação feitas em nascimentos anteriores também se tornam karmas quando camufladas com egoísmo. Mesmo as impressões de tal karma acumulado precisam ser limpas da mente. Normalmente, sessões intensas de meditação ocorrem por causa disso.

A mesma coisa poderia ser o contrário também. Devido aos karmas passados, os praticantes podem enfrentar obstáculos durante a meditação ou na vida diária. A única maneira de neutralizá-los é experimentá-los desapaixonadamente.

Pergunta: Um praticante: Você disse que uma vez que os kriyas começam, nós nos concentramos nisso? Ou ainda devemos nos concentrar na imagem do Guru quando eles acontecem? Percebo a reviravolta dentro de mim, para cima e para baixo na área do chakra. Ainda assim, fiz apenas 40 minutos ontem à noite e depois tive que me aliviar.

Minha resposta: Uma vez que os kriyas começam, o canto do mantra pára automaticamente primeiro. Isso significa que, sem você tentar parar o canto do mantra, ele de repente para sem que você perceba.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Você pode perceber mais tarde que parou de cantar o mantra e se concentrar em seu Guru. Então, por favor, não tente refazer a coisa novamente. Apenas esqueça o canto do mantra e concentre-se na imagem do Guru.

Concentre-se apenas no kriya que está acontecendo. Mas lembre-se gentilmente de que parar o mantra deve ocorrer naturalmente sem que você perceba. Fico feliz em saber o progresso que está sendo feito por você.

Pergunta: Um praticante: O link "Perguntas e Respostas" que lhe enviei menciona mestres experientes de Siddha Mahayoga, como Swami Shivom Tirtha, que já viram tudo isso antes. E seu conselho simples é: "Não resista aos kriyas de forma alguma." Isso diz respeito ao nosso Guru parampara?

Minha resposta: Algumas partes do texto podem se referir à nossa literatura parampara. No entanto, todo o texto não está tecnicamente correto. É por isso que eu disse para não se deixar levar. Você pode lê-lo se desejar. Mas existe o perigo de ser mal orientado.

Como resultado, os praticantes podem desanimar sem perceber que tudo o que está sendo dito na internet ou no "YouTube" ou quaisquer outros textos, se citado como autoridade, etc., pode não acontecer exatamente dessa forma. O que acontece no terreno não é exatamente igual ao que está escrito nos textos.

Vou dar um exemplo para ilustrar o ponto. Posso escrever qualquer quantidade de literatura sobre um país sem visitá-lo nem uma vez. Eu poderia descrever o país com muita autoridade referindo-me a muitos outros textos oficiais sobre aquele país em particular.

Mas tudo isso é apenas material acadêmico. Será diferente para uma pessoa que vive naquele país. O mesmo acontece com o que é retratado em um documentário. A experiência direta é

Colonel T Sreenivasulu

sempre diferente do que é ouvido ou lido. O conhecimento vem da experiência direta.

Pergunta: Um praticante: Alguma restrição em relação a pranayama e Nadi sodhana estritamente para benefícios de saúde e oxigenação do sangue? Isso não significa que estou tentando praticar Ashtanga Yoga. Estou praticando-os apenas pelos conhecidos benefícios à saúde. Por favor, me avise.

Minha resposta: Nenhuma restrição. Você pode praticá-los, sem problema. No entanto, faça-o sob a supervisão de um professor qualificado.

Um pouco de prática pode ser bom, mas fazê-lo de maneira significativa pode ser arriscado. No entanto, o problema é que não se tem ideia de quanto é demais. Portanto, é sempre mais seguro fazê-lo sob a supervisão de um professor qualificado.

Pergunta: Praticante: Se eu praticar 5-10 minutos de exercícios respiratórios antes/depois do sadhan, isso afetará minha prática de alguma forma?

Minha resposta: Não, de jeito nenhum! Você pode praticar seus exercícios de respiração.

Pergunta: Um praticante: Podemos sentar em sadhan enquanto ouvimos uma música ou algo nos fones de ouvido? Isso afetará o sadhan?

Minha resposta: Sadhan, em nosso caminho, significa não fazer nada. O objetivo é manter sua mente calma ou em branco o máximo possível! Você pode permitir pensamentos aleatórios sem interrompê-los à força sempre que surgirem pensamentos aleatórios. O que você está dizendo é contra isso.

Ouvir uma música ou qualquer outra coisa equivale a cometer um novo karma. Isso é semelhante a lavar os pés enquanto está na lama. Não faz sentido. Para limpar os pés, você deve primeiro sair da lama.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Da mesma forma, para lavar seu karma, será melhor se você primeiro parar de cometê-los. No entanto, o novo karma também pode ser limpo posteriormente. Mas essa é a ideia em geral. Mas isso não se aplica a cantar o mantra e focar sua mente em seu Guru. Isso é feito apenas temporariamente para iniciar os kriyas ou reações. Espero que você entenda agora.

Pergunta: Um praticante: Podemos olhar para a sua foto enquanto praticamos sadhan com os olhos abertos? Além disso, se decidirmos fazer uma pausa rápida ou ficarmos perturbados e voltarmos a isso minutos depois, sempre precisamos nos dirigir ao nome de cada Guru mais uma vez ou não?

Minha resposta: Sim, você pode fazer isso; tecnicamente, nada está errado. Mas com os olhos fechados, é mais poderoso; esse é o poder da visualização. Se você ficar perturbado no meio e voltar à sua prática, não há necessidade de lembrar os nomes de todos os Gurus novamente. Você pode continuar de onde parou. No entanto, quanto mais você se lembrar dos Gurus, mais receberá suas bênçãos. Essa é a ideia básica. Caso contrário, não há regra estrita como tal aqui.

Pergunta: Um praticante: Quais são as medidas de controle dos kriyas? Desviar a mente?

Minha resposta: Apenas pare de focar sua atenção em assuntos espirituais. Em vez disso, concentre-se em assuntos materialistas, faça compras, assista TV, fale com seus amigos ao telefone, dê um passeio, faça outras tarefas rotineiras do dia a dia, etc. Os Kriyas pararão automaticamente de se manifestar, embora se manifestem internamente em um nível muito sutil o tempo todo.

Comentário de outro praticante: É verdade; assim que voltei depois de almoçar com meu filho ontem, a coisa toda começou de novo de onde eu deixei. O movimento da cabeça

começou como antes. Provavelmente estava acontecendo dentro de mim durante aquela pausa.

Pergunta: Um praticante: Meus movimentos recomeçaram enquanto eu estava sentado com os olhos abertos e sem cantar. Minhas mãos parecem que estou tocando dholak e mudras dançantes específicos, principalmente dholak, continuam por horas, ainda tendo experiência. E por quanto tempo isso vai continuar?

Minha resposta: Ok. Isso é bom. Não há problema algum! Você deveria estar feliz, na verdade. Só não resista aos kriyas. Permita que eles continuem. Você quer dizer nesta sessão ou no geral? Nesta sessão, eles podem continuar por algum tempo e, depois disso, parar, dependendo de sua capacidade de sentar para praticar. Considerando que não podemos prever quanto tempo vai durar no geral!

Você pode começar a experimentar uma categoria diferente de kriyas também. Portanto, seus kriyas atuais não acontecerão de forma compartimentada. Será muito desordenado porque os karmas saem de uma só vez, pois sua mente subconsciente é submetida a um efeito agitado pela energia desperta da kundalini.

Pergunta: Mesmo praticante: Ok, então para este kriya em particular, pode levar mais alguns dias, e o próximo kriya começaria ou o próximo próximo começaria. Depois disso, pode acabar com aquele karma específico. Eu compreendo corretamente? E não haveria uma duração específica? Ou existe um kriya, especialmente aquele fisicamente.

Minha resposta: Seu entendimento está correto. Mas não em relação aos cronogramas! Como eu disse anteriormente, quando a energia desperta da kundalini está causando um efeito agitado em sua mente subconsciente, os karmas tentam sair de uma só vez.

É semelhante a um grupo de mulas em uma trilha na montanha. Cada animal tenta ultrapassar o outro sem

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

nenhum motivo. Comportamento irracional! A mesma coisa com karmas também! Agora, com relação aos kriyas que se manifestam, eles serão associados ao tipo de karmas que se manifestam.

No seu caso agora, os karmas relativos à dança estão se esgotando. Você deve ter sido um dançarino provavelmente em vidas passadas. Não um dançarino comum, mas alguém que deve ter buscado a arte com seriedade.

Agora tudo depende do karma que você acumulou sobre a arte da dança. Se você o perseguir por toda a vida, os kriyas durarão vários dias, semanas ou meses. Nesse ínterim, enquanto você continua praticando sadhan, outras categorias de karmas podem começar a surgir.

Espero que você entenda agora. É totalmente desordenado. É também por isso que às vezes os chakras superiores são ativados primeiro, seguidos pelos chakras inferiores, porque cada chakra também está associado a certos tipos de karmas. Normalmente, os praticantes ficam preocupados, pensando que seu crescimento espiritual está diminuindo. A razão para isso é o que expliquei acima. Basta lembrar o exemplo das mulas na trilha da montanha.

Pergunta: Um praticante: O movimento da cabeça ocorre continuamente quando faço meu trabalho; ele para e reinicia quando me sento novamente. Hoje, a parte superior do meu corpo e a minha cintura também se moveram sozinhas enquanto eu estava sentado.

Parece uma energia inteligente; permite-me tempo para o meu trabalho. Eu gosto do processo; Eu não quero sair disso. Sinto-me abençoado por minha mãe finalmente ter me abençoado depois de uma longa espera de mais de 25 anos. Agora eu sento com ela por mais de 4-5 horas.

Minha resposta: Sim, claro! A energia Kundalini é onisciente. Fico feliz em ver seu progresso. Por favor, não se preocupe com os kriyas acontecendo em locais públicos. Se

Colonel T Sreenivasulu

eles acontecerem, você pode facilmente exercer controle sobre eles! Por favor, continue com sua prática da mesma maneira. Aumente a duração de sua prática lentamente.

O mantra parará em algum momento. O mantra destina-se a iniciar os kriyas quando Shaktipat é feito para um praticante. É apenas um meio. Sua hora chegou agora depois de uma longa espera. Apenas vá em frente com sua prática a toda velocidade. Continue aumentando a duração de sua prática. Não deixe a velocidade da prática diminuir. Este é um momento decisivo em sua vida.

Pergunta: Um praticante: Compartilhando minhas experiências durante a meditação nas últimas semanas. Estou experienciando principalmente kriyas internos. Ocasionalmente, eu experiencio externamente. Alguns dias meu mantra também muda automaticamente, "Aim Hreem Kleem Chamundai Vishay". Depois disso, experimento vibrações pesadas e kriyas internamente.

No dia Ashtami de Navaratri, enquanto Ashtami havan estava acontecendo no Templo, experimentei fortes vibrações e kriyas internos. Senti a presença da Mãe Divina ao meu redor. Nas últimas noites, tenho tido sonhos estranhos como ser um sem-teto e meu irmão mais novo queimando nossa casa na Índia. Foi muito perturbador.

Minha resposta: Simplesmente, não há com o que se preocupar. Esses sonhos não significam nada. Eles não terão nenhum impacto em sua vida diária. Eles não significam nenhum evento futuro. Portanto, não há com o que se preocupar.

Esses tipos de sonhos estranhos são devidos apenas à iniciação de Shaktipat. Eles são muito típicos. Sonhos estranhos são experimentados por muitos praticantes, geralmente nas semanas ou meses após tomar Shaktipat deeksha. Esses tipos de sonhos estranhos também serão experimentados no futuro. Isso é, de fato, uma prova de que seus karmas estão sendo limpos.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Obviamente, sua mente subconsciente é agitada pela energia desperta da kundalini. Como resultado, todos os seus karmas começam a fluir desordenadamente. Essa é a razão de ter sonhos tão estranhos. Fico feliz em ver seu progresso. Por favor, continue com sua prática da mesma maneira.

Pergunta: Um praticante: quero compartilhar minhas experiências dos últimos dias, especialmente hoje.

Tenho feito sadhan principalmente duas vezes ao dia, uma de manhã e a segunda à noite. Durante o dia, na maior parte do tempo, eu ficava em estado de transe com a cabeça balançando. Às vezes, o tremor torna-se pesado e as lágrimas começam a rolar dos meus olhos. Esses tipos de kriyas acontecem, especialmente quando não estou ocupado.

O sadhan matinal geralmente dura entre 45 minutos a uma hora e meia. Estou principalmente em profundo estado de meditação, às vezes com a visão dos rostos de pessoas e Deusas na maioria das vezes. O sadhan costumava ser muito calmo, com sensações de alta intensidade e dor no pescoço e na parte de trás do peito. Eu entro em um estado profundo e só acordo depois de um solavanco ou fluxo repentino de energia da base para cima.

Quando acordo, encontro-me em uma posição principalmente com minha cabeça/corpo prestes a tocar o chão em direção ao lado direito de minha cabeça inclinada para frente. Eu senti sensações ao redor da área do chakra Muladhara nos últimos dias enquanto praticava sadhan pela manhã.

O sadhan noturno costumava ser um pouco pesado, com tremores, espasmos e dor profunda da testa ao topo da cabeça. O sadhan costumava durar entre 30 minutos e no máximo 45 minutos, além dos quais eu não conseguia segurar devido à dor profunda e sensação de desconforto.

Quero compartilhar especificamente sobre o sadhan matinal de hoje. Como sempre, entrei no estado profundo sem

muitas das sensações. No entanto, eu estava sentindo uma sensação na área do chacra Muladhara. Depois de um tempo, a sensação tornou-se intensa e o órgão genital também inchado. Tentei controlar e voltou ao normal. Mais uma vez, foi repetido quando voltei ao estado profundo. Este processo continuou 3 ou 4 vezes. Então, de repente, senti uma energia pesada dentro do meu corpo. Comecei a tremer e acordei do meu sadhan depois de 55 minutos.

Minha resposta: Muito bom. Fico feliz em ver seu progresso. No entanto, você está cometendo um erro ao resistir a alguns dos kriyas. Por favor, não obstrua os kriyas quando eles estiverem em processo de manifestação. Não tente exercer seu livre arbítrio para parar os kriyas ou controlá-los. Se você está em um lugar público, é uma outra situação.

Caso contrário, não tente parar, controlar ou resistir às reações ou kriyas. Mesmo que pareçam desagradáveis para sua mente ou corpo, você ainda não interrompe os kriyas. Mesmo que alguns dos kriyas pareçam antiéticos em sua mente, não tente impedi-los. Por favor, confie nos Gurus da Ordem Shaktipat e confie no sistema Sidha Mahayoga.

Pergunta: Um praticante: Na meditação diária, vejo cores, especialmente a cor azul. Eu sinto uma paz extrema e uma energia diferente como eu disse a você. E quando saio depois de 50 minutos a uma hora, sinto uma ressaca por cerca de 10 minutos ou mais.

Hoje eu cantei, mas estava tendo pensamentos aleatórios sobre o que falei com quem, o que havia no café da manhã, etc. Como se a mente estivesse apenas tagarelado. Também não consegui sentir aquele tipo de energia azulada, que geralmente sinto. Como se eu não pudesse entrar apenas no sadhan. Qual pode ser o motivo? Não, não estou perturbado.

Minha resposta: Isso é precisamente sadhan o que você está fazendo. Depois de Shaktipat deeksha, a mente subconsciente é submetida a um efeito agitado. É por isso que está

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

perturbado com tantos pensamentos. Eles são seus karmas, surgindo das profundezas de sua mente subconsciente. Permita-lhes! Apenas permaneça como um espectador mudo!

Você ainda não desfrutará da meditação pacífica, a menos que os karmas sejam limpos. Se você está procurando uma meditação pacífica, está tentando pular adiante. Por favor, não se preocupe com os pensamentos que surgem. Quanto mais você os experimentar, melhor para você. Por favor, continue com sua prática da mesma maneira.

Pergunta: Mesmo praticante: Mas eu pensei que não poderia me conectar ou algo assim. Era algo como tagarelice mental normal e sem paz. Mas entendo que deve ser um processo. Mas como sei se estou indo bem no sadhan e não é minha mente criando uma coisa ilusória?

Por favor, perdoe-me se eu o incomodo com todas as minhas bobagens. Mas vejo pessoas escrevendo sobre movimentos corporais e cheiros. Eu tenho empurrões perto do chakra Muladhara ou sinto-o girando às vezes.

Como sei que estou no caminho certo?

Minha resposta: Diferentes pessoas experimentam diferentes kriyas. Portanto, por favor, nem tente compará-lo com os outros. Muitos de nossos praticantes desenvolveram kriyas que você deve ter visto. Portanto, não há dúvida sobre o funcionamento de Shaktipat.

Agora, o que resta é o seu elemento de dúvida sobre como você sabe se está funcionando para você; obviamente, conforme o tempo avança e seu sadhan avança, você começará a percebê-lo. É muito cedo para você obter uma realização concreta. É compreensível. Então, por favor, não se preocupe com isso. Você está, como tal, experimentando alguns kriyas de forma branda. Portanto, por que se preocupar com isso?

Em relação à mente inquieta e vários pensamentos surgindo em sua mente, isso acontecerá apenas dessa forma. Na forma

Colonel T Sreenivasulu

de pensamentos, os Kriyas serão apenas como seus pensamentos habituais. Eles não aparecerão como únicos. A única indicação que você pode ter é quando os pensamentos são estranhos, como lembrar de coisas há muito esquecidas, etc.

Por favor, continue com sua prática da mesma maneira - não há necessidade de alimentar qualquer tipo de dúvida. Não há nada conhecido como Shaktipat deeksha que não funcione para você porque é um processo comprovado.

Pergunta: Um praticante: Eu só queria falar com você sobre minha meditação esta noite. Comecei com meus kriyas normais e me vi em uma praia com o sol brilhando sobre mim.

Então comecei a falar em voz alta, mas era em um idioma desconhecido. Isso durou muito tempo. Então parou e entrei em meu estado de felicidade. Gostaria de saber se falar em um idioma que não conheço pode acontecer como parte do kriya.

Minha resposta: Sim, é um kriya típico do despertar da energia kundalini. As pessoas começam a emitir sons também em um idioma que não conhecem. Da mesma forma, o canto também pode ocorrer em idiomas que não conhecem. Além disso, os praticantes proferem mantras que nunca foram aprendidos. Às vezes, sons estranhos de animais também saem da boca. Portanto, eles são apenas kriyas que se manifestam desafiando a ciência moderna.

Pergunta: Um praticante: Eu tenho praticado, conforme seu conselho, cantar o mantra silenciosamente, o que não foi fácil no começo. Agora está melhorando e ouço vozes entoando o mantra chegando aos meus ouvidos como você o descreveu da última vez. Hoje tive outra experiência em que senti vontade de vibrar e elevar, então minha frequência cardíaca foi super alta. Eu estava com medo, mas a sensação era linda e tranquila.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Por fim, não consigo me concentrar em cantar o mantra e visualizar simultaneamente sua imagem. Então, continuo abrindo e fechando meus olhos para olhar sua foto enquanto entoo o mantra. Eu gostaria de poder fazer as duas coisas com os olhos fechados. Lembro-me do seu rosto; a questão é que não consigo focar nas duas coisas simultaneamente.

Minha resposta: Não há nada de errado, tecnicamente falando, com o que você está fazendo. No entanto, focar nos Gurus e no mantra internamente em sua mente terá um impacto mais poderoso. Enviei-lhe alguns dos meus links de vídeos apenas para este fim. Sugiro que você assista aos vídeos algumas vezes, assim ficará mais fácil focar sua mente.

Por favor, assista aos vídeos algumas vezes; então, a imagem começará a ser transmitida automaticamente. Vai ficar mais fácil. É um problema comum para qualquer um. Embora você se lembre bem do rosto depois de focar por algum tempo, ele fica desfocado. Isso acontecerá até mesmo com pessoas que você conhece, como seus familiares. Portanto, você precisa colocar um pouco de prática. É isso.

Pergunta: Um praticante: Eu não tenho nenhuma das experiências relatadas aqui por outros. Estou experimentando apenas meditação profunda. O que isso implica?

Minha resposta: Kriyas serão experimentados por diferentes pessoas de maneira diferente, dependendo de seus karmas acumulados. Portanto, uma comparação não pode ser feita. Se você está experienciando meditação profunda, isso também é apenas kriya.

Normalmente, esse tipo de kriya acontece por causa de suas práticas de meditação em suas vidas passadas. Naquela época, mesmo essas sessões de meditação devem ter sido gravadas em sua mente subconsciente como karmas, porque você deve ter feito essas práticas de meditação coloridas com egoísmo. Portanto, não há nada para se preocupar com isso.

Colonel T Sreenivasulu

Na verdade, você deve ficar feliz em experimentar sessões pacíficas de meditação profunda. Todos aspiram a isso, enquanto nossos karmas não nos permitem chegar a essas sessões de meditação profunda! Alguns de nossos praticantes têm reclamado comigo também sobre isso. Eles estão experimentando tantos kriyas violentos, mas não uma meditação profunda. Isso significa que eles estão pulando a arma, enquanto você deveria estar feliz!

Pergunta: Um praticante: Estou completando um mês de prática de meditação. Eu tinha apenas experienciado dores corporais e inquietação e nada mais de quaisquer experiências estranhas ou movimentos da energia kundalini, como eu tinha lido como feedback dos outros praticantes.

Estou sentado há cerca de 40 minutos e continuo a namorar duas vezes por dia e, às vezes, em horários estranhos, sempre que sinto vontade e tenho tempo disponível. Até agora, tem sido tranquilo para mim. A maioria das dúvidas que surgiram em minha mente foram respondidas pelas perguntas feitas por outros praticantes e, como tal, não levantei nenhuma dúvida minha.

Esperarei pacientemente que as coisas sigam seu curso de acordo com o desígnio dos poderes divinos constituídos. No entanto, sendo um ser humano frágil, tenho essa sensação irritante de saber e ter certeza de que estou praticando a entoação do mantra corretamente.

Depois de muito tempo, não quero descobrir que entendi tudo errado e que só estava perdendo meu tempo por causa disso. Portanto, por favor, deixe-me saber o processo passo a passo da prática da meditação. Para que outros praticantes e eu tenhamos certeza de que estamos fazendo isso corretamente. Todos podem fazer correções se descobrirem que erraram em primeiro lugar.

Minha resposta: Como você sabe, dei todos os mesmos tipos de iniciação Shaktipat. Alguns começam a experimentar os kriyas imediatamente. Alguns começaram a experimentar

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

isso depois de alguns meses. Isso prova que Shaktipat realmente funciona.

A manifestação dos kriyas depende de dois fatores. O tipo de karmas acumulados na mente subconsciente e o tipo de condições mentais prevalecentes no momento da iniciação Shaktipat. Suponha que mesmo que alguém não tenha sido capaz de exercer a auto-entrega adequada no momento da iniciação, isso não importa. Mais tarde, quando uma pessoa começa a exercer a auto-entrega, ela começa a desenvolver kriyas, como você deve ter notado em alguns casos.

Quanto à limpeza do karma acumulado, tudo depende de como a energia cósmica deseja iniciar o processo de limpeza. Caso contrário, você pode ter certeza de que não cometerá nenhum erro. Você teria entendido o mantra dado corretamente.

Em segundo lugar, Shaktipat é realizado pelo exercício do livre arbítrio do Guru. Um mantra é dado apenas como algo adicional. Caso contrário, não há necessidade de eu dar um mantra a ninguém como tal. Shaktipat pode ser realizado simplesmente pelo exercício do livre arbítrio.

Portanto, não haveria nada de errado com sua prática. Se existe algum problema, tem a ver com a sua mente. Por favor, não espere; mas se for esperar, espere que os kriyas se desenvolvam primeiro. Por favor, siga as instruções dadas a você. Apenas entregue-se inteiramente a Deus ou ao Guru e concentre sua mente de acordo.

Cada praticante tem um estoque único de karma acumulado. Portanto, os kriyas também se manifestarão de acordo. Em poucas palavras, você precisa entender que Shaktipat se torna bem-sucedido pela graça do Guru e não pelo esforço de um praticante.

Embora um praticante seja instruído a sentar e cantar o mantra, é para fazer com que o praticante não faça mais nada.

Colonel T Sreenivasulu

Por favor, entenda também que os kriyas são apenas um meio para limpar a mente e não um fim em si mesmos.

A que estamos, é chamada de prática de yoga. Obviamente, um praticante vai ser testado para tudo. O fato de você começar a se questionar, pensando que todo o seu esforço pode ser desperdiçado se estiver praticando errado, prova que você está perdendo a essência da prática.

Talvez você seja incapaz de exercer a auto-entrega no grau exigido. Equivale a fazer negócios com Deus. Algo como dizer primeiro, mostre-me alguns resultados, então eu me renderei. Então não será classificado como auto-entrega. Torna-se condicional por natureza. Isso significa que sua devoção a Deus se torna condicional. Por favor, pense nisso porque você é o seu melhor juiz.

O que escrevi aqui se aplica a todos os praticantes em geral. Por favor, não se preocupe com isso. Apenas sente-se para meditar regularmente com plena fé e confiança e entregue-se o máximo possível.

Compreensivelmente, todo praticante recebe Shaktipat, não com uma mente pura. Apenas mantenha-se no caminho. Digo humildemente a todos vocês que estão no melhor caminho de yoga possível. Nada resta para você fazer outra coisa senão entregar-se a Deus.

Quando você joga com Deus, as regras do jogo se diferem daquelas do plano físico. No plano físico, tudo é marcado pelo egoísmo. Considerando que com Deus, tem que ser o contrário. “Eu realmente me entrego aos meus devotos”, diz Deus. Quando um praticante se rende ao divino, a divindade se rende ao praticante. É claro que a rendição falsa não funciona, pois a energia cósmica é totalmente consciente.

Se todos vocês tivessem praticado qualquer sistema de ioga independente, eu teria tentado descobrir os erros. Mas em um caminho como este, toda a prática é feita pela energia cósmica no modo automático. Não resta mais nada para um praticante

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

fazer qualquer coisa. É por isso que exercitar a auto-entrega à divindade é a única coisa que você deve fazer. Resumindo, não fazer nada!

Pergunta: Um praticante: Sempre que tento meditar, muitos pensamentos surgem em minha mente. Como resultado, não consigo desfrutar da meditação profunda, que costumava fazer às vezes.

Minha resposta: Por favor, entenda que o que você deve fazer não é exatamente “meditação” no sentido clássico. Você deve simplesmente focar sua mente em seu Guru e começar a repetir o mantra até que os kriyas comecem.

Assim que os kriyas começarem, o canto do mantra terminará automaticamente porque você não será capaz de focar sua mente em seu Guru e no mantra devido ao efeito dos kriyas ou reações. Então você deve simplesmente permanecer sentado em um estado de testemunha ou como um espectador mudo.

Quando dizemos kriyas, pode ser qualquer coisa, incluindo pensamentos aleatórios, emoções, etc. Se sua mente não estiver calma, pensamentos e emoções perturbarão sua paz de espírito. É exatamente isso que significa sadhan, uma espécie de “prática com esforço”. É isso que você deve fazer para que todos os karmas ou as impressões sensuais acumuladas em sua mente sejam limpos.

Somente em estágios posteriores, quando os karmas são limpos, que sua mente começa a se estabelecer no estado de samadhi ou sem pensamentos. Portanto, você precisa entender esse processo completamente. Você ainda não desfrutará de uma meditação bem-aventurada. Só de vez em quando, pode acontecer isso também, como um kriya.

Por exemplo, suponha que você tenha feito muita meditação em seu nascimento anterior. Nesse caso, essas impressões de sua prática de meditação também devem ter sido impressas

Colonel T Sreenivasulu

em sua mente subconsciente. Mesmo essas impressões também precisam ser limpas agora após o Shaktipat.

Portanto, de vez em quando, você tende a experimentar uma meditação profunda. Mas gentilmente não entenda mal esse estado. Isso não significa que sua mente atingiu o estado de samadhi ou está sem pensamentos. As impressões sensuais registradas anteriormente sobre a meditação agora estão sendo limpas. Obviamente, por causa disso, você não experimentará sessões de meditação profunda todas as vezes.

Você deve entender que depois que o Shaktipat termina, a energia cósmica começa a agitar sua mente subconsciente. Como resultado, todos os tipos de pensamentos começam a surgir. Como você pode desfrutar de uma meditação bem-aventurada neste estágio? É por isso que eu disse que o que você deve fazer agora se chama sadhan, não meditação. Espero que você entenda o conceito agora. Era essa a pergunta que você queria me fazer?

Por favor, continue a praticar da mesma maneira. Tudo está acontecendo para o seu bem. A limpeza de karmas ou impressões sensuais está acontecendo agora. Por favor, não se preocupe com o fato de não ser capaz de desfrutar de uma meditação bem-aventurada agora. Por fim, lembre-se também de que todos os pensamentos e emoções que surgem em sua mente nesta fase não serão sempre agradáveis. Você também precisa suportar experiências desagradáveis.

Pergunta: Um praticante: Por alguma razão, nos últimos três dias, tenho sido inundado por inúmeros pensamentos, sem parar por nem mesmo um segundo. Por causa disso, não consigo meditar. Sinto algum bloqueio em meu corpo e minha mente está sendo desviada para essa área com muita frequência?

Minha resposta: É comum entre algumas pessoas. Eles têm a energia kundalini já despertada. É porque eles já devem ter sido iniciados em suas vidas passadas ou o despertar acidental ocorreu devido a práticas feitas sem supervisão. Se desejar,

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

você pode focar sua mente na área de bloqueio que você mencionou. Você não precisa focar sua mente no mantra e no Guru por enquanto.

No entanto, faça isso apenas se sua mente estiver sendo desviada para a área de bloqueio. Caso contrário, a energia kundalini é muito sutil. Não é como qualquer outra energia física. É, de fato, consciente. Isso significa que até mesmo o seu pensamento de que existe algum bloqueio em si é uma forma dessa energia. Isso significa que a energia kundalini está ciente de seu pensamento e não está sob seu controle. Ele não te ouve. Em vez disso, visa humilhá-lo para o seu bem.

Portanto, a melhor abordagem é render-se completamente à divindade ou energia kundalini. Deixe as coisas seguirem seu curso, em vez de tentar exercitar sua mente e fazer algo. De qualquer forma, se você acha que deve tentar focar sua mente na chamada área de bloqueio, então, por favor, faça isso.

Pergunta: Um praticante: Devemos parar os kriyas quando eles se manifestam ou observá-los acontecer como um espectador?

Minha resposta: Por favor, não pare os kriyas quando eles se manifestarem. Apenas continue observando-os como um espectador mudo. Somente em locais públicos, quando os kriyas se manifestam como qualquer tipo de movimento corporal, você pode exercer controle sobre eles. Onde quer que você sinta que os kriyas podem causar constrangimento na frente de outras pessoas, você apenas exerce controle. Isso inclui kriyas, como qualquer atividade de canto, etc., além de movimentos corporais.

Se os kriyas estiverem acontecendo internamente, como o fluxo de energia dentro de seu corpo ou vários pensamentos surgindo em sua mente, etc., permita que os kriyas continuem mesmo em um local público ou enquanto dirige ou viaja, etc.,

Pergunta: Um praticante: Atualizações sobre minha prática: Estou começando a gostar do meu sadhan ou prática e sinto

Colonel T Sreenivasulu

mais ou menos resistência. Sinto melhora a cada dia. Hoje eu vi um grande homem negro de cabelo crespo comendo melancia e me dizendo como praticar mais.

Então eu vi um cara sem cabeça andando vestindo uma camiseta. Depois, entrei em uma vibração feliz que parecia estar subindo no ar. Senti a vibração em todo o meu corpo, principalmente nos braços. Então eu vi um gato e uma linda casa.

Fiquei um pouco mais depois que a gravação de áudio do mantra parou. Gostei do silêncio e de um pouco de barulho lá fora. Eu podia ouvir as coisas à distância. Só uma coisa que eu gostaria de perguntar! Toda vez que meu batimento cardíaco aumenta no meio da prática e minha respiração fica mais curta, tento relaxar.

Minha resposta: Por favor, não se preocupe com a parte da respiração. Deixe ser natural. No entanto, por favor, cante o mantra silenciosamente dentro de sua mente, sem usar nenhum auxílio externo como o gravador. Seu impacto será mais potente se você internalizar o mantra.

Se possível, nem tente fazer a repetição com a língua e as cordas vocais. Apenas concentre sua mente apenas no som. Imagine o som do mantra como se emanasse do céu acima ou como se estivesse sendo entoado em voz alta por um grupo de pessoas, e você o estivesse ouvindo à distância. Basicamente, você precisa se concentrar no som do mantra.

Pergunta: Um praticante: Eu tenho uma pergunta; se você puder me ajudar a entender, por favor, sempre que tiver tempo. Qual é o significado de consciência expandida? Sadhan ou prática expande a consciência?

Minha resposta: Este é apenas um termo, embora eu o tenha encontrado algumas vezes. Lembre-se vagamente! Não tenho certeza exatamente o que as pessoas estão tentando dizer. Mas seguindo a terminologia usada, deve ser sobre a expansão da consciência do EU interior.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Normalmente, durante a meditação, o praticante experimenta algum efeito de expansão. O praticante sente como se estivesse se expandindo no espaço acima. Além disso, à medida que os karmas são limpos, a luz interior do espírito começa a brilhar.

Toda existência mundana começa a aparecer como uma peça divina ou uma ilusão. Como resultado, o desapego começa a se desenvolver no praticante. Eles começam a ver tudo da perspectiva mais ampla do cosmos.

Isso é o que as pessoas devem entender pela terminologia. Não é precisamente a terminologia clássica do yoga. Parece fazer parte da terminologia moderna, significando o mesmo antigo conceito de yoga!

Pergunta: O mesmo praticante: Está claro para mim agora. Eu experimentei essa expansão em algumas práticas, vendo o mar ou a terra de cima por uma fração de segundo. Ver as coisas de uma perspectiva mais ampla é algo que estou começando a sentir. É como ver as coisas com os olhos de Deus. Isso é correto?

Minha resposta: é apenas o estágio inicial para você!

Pergunta: Um praticante: A meditação de hoje foi em um nível profundo. Tive que fazer um esforço extra para abrir os olhos.

Minha resposta: É um kriya. A sessão de meditação é um kriya. Normalmente, ele corrói os karmas passados das práticas de meditação de vidas anteriores. As impressões sensuais ficam impressas na mente subconsciente devido à prática de meditação feita anteriormente; eles também precisam ser limpos.

Pergunta: Um praticante: Quando meditamos, onde devemos focar nossas mentes? Deve ser no terceiro olho ou em qualquer outro chakra?

Colonel T Sreenivasulu

Minha resposta: Em primeiro lugar, não meditamos exatamente no sentido clássico em nosso caminho. Nós apenas nos sentamos em uma postura meditativa. É por isso que usamos a palavra "meditação" vagamente. Caso contrário, é suposto ser "sadhan".

Portanto, também não focamos em nenhum chakra ou qualquer outra coisa. Você deve simplesmente se concentrar em seu Guru e no mantra inicialmente. No entanto, concentre-se apenas nos kriyas ou reações apenas enquanto eles são vivenciados. Mas faça isso apenas como um espectador mudo. Por favor, não fique muito apegado a eles enquanto experimenta os kriyas.

Pergunta: Um praticante: Podemos meditar mesmo quando não estamos em casa? Não senti hoje porque estava fora.

Minha resposta: Obviamente, você não pode fazer meditação no sentido real quando não está em casa, a menos que tenha um ambiente adequado como um hotel, ambiente tranquilo, dentro de um carro, etc. No entanto, você pode praticar o canto do mantra ou ouvir a ele durante a viagem. A coisa crítica a entender é que você não deve praticar em um lugar público. Você pode fazê-lo se não estiver experimentando nenhum kriya físico. No meu caso, já fiz isso várias vezes enquanto voava em um avião também.

Pergunta: Um praticante: Quando me deito na cama para meditar, esta é a minha experiência: visualização de rostos ou nuvens escuras que passam da esquerda para a direita, também sinto coceira nas extremidades das pernas e braços, área do pescoço e, às vezes, rosto que causa meus braços e pernas para empurrar ou contrair seguido de peso no peito que parece que algo está sentado no meu peito.

Minha respiração fica rápida e preciso respirar fundo algumas vezes para desacelerar. O que me preocupa é a sensação de coceira que acontece toda vez que medito deitado na cama. Qual seria a razão? Mas eu meditei mais cedo em meu carro, e

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

dessa vez também tive a mesma experiência de coceira. O que isso significa?

Minha resposta: A sensação de coceira é a experiência mais comumente observada do movimento da energia kundalini. É a limpeza básica de seus nervos sutis ou nadis, como são chamados em sânscrito. Ao limpar seus nervos, sua limpeza de karmas ou das impressões sensuais em sua mente subconsciente também é afetada, ou vice-versa.

Tudo está acontecendo para o seu bem - não há necessidade de se preocupar com isso. Um bom resultado dessa experiência é que você ficará livre de muitas infecções de pele. No entanto, lembre-se de que essa sensação de coceira provavelmente durará vários meses ou até alguns anos.

Além disso, isso acontecerá em todos os cantos do corpo. Você vai se acostumar com isso. Nada adverso acontecerá. Você precisa aguentar, por favor.

Pergunta: Um praticante: Estou sentindo uma pressão e uma dor leve na coluna no chakra Muladhara, como uma agulha perfurando o chakra Svadhisthana e kriyas na coluna.

Minha resposta: Por favor, não se preocupe com isso. É o kriya típico que ocorre comumente. Mas deixe-me dizer-lhe uma coisa. Pode durar alguns anos, embora você não tenha nenhuma reação adversa. Mas não há nada para se preocupar. Pode acontecer de forma intermitente. Às vezes, a dor também pode ser aguda. Apenas agunte.

Pergunta: Um praticante: Sentei-me em sadhan por cerca de 50 minutos. Como ontem, minha cabeça começou a vibrar e girar. Eu estava confortável hoje em comparação com ontem. Mas uma enxurrada de pensamentos estava surgindo ao fundo.

Dor leve e moderada constante sentida na região do terceiro olho. Eu também experimentei uma dor de cabeça e alguns puxões atrás do terceiro olho.

Minha resposta: Não tente parar os pensamentos. Deixe-os piscar em sua mente tanto quanto possível. Mas você não deve tentar pensar do seu lado. Apenas sente-se passivamente enquanto os pensamentos surgem e diminuem. Mesmo que os pensamentos sejam de natureza desagradável, simplesmente não se incomode. Apenas permita que eles subam e morram.

Da mesma forma, se eles são muito agradáveis por natureza, então exerça o desapego. Não fique muito emotivo. Por favor, continue com sua prática da mesma maneira.

Pergunta: Um praticante: Não consigo pensar positivamente. Não sou capaz de resolver os problemas ou fazer qualquer coisa na vida. Tornou-se complexo, ou estou me sentindo assim. Tenho muitas perguntas, mas preciso de ajuda para encontrar direções. Você pode me ajudar com isso?

Minha resposta: Por favor, entenda que não há solução para nada no mundo externo. Esse é o tema errado que as pessoas seguem. Assim como a infecção de uma doença ou sua causa está dentro do corpo e não na pele. Portanto, qualquer pessoa precisa mudar por dentro, queimando os karmas. Simples assim! Então, automaticamente, seu mundo externo também muda.

Fora isso, não há poder adicional em qualquer lugar do cosmos que possa fazer qualquer coisa para remover seu sofrimento porque a causa raiz está dentro de sua mente subconsciente! Um Guru pode ajudá-lo realizando Shaktipat. Essa é a coisa mais elevada que alguém pode lhe dar. Depois de Shaktipat, você agora está sob o feitiço da energia cósmica.

O que mais você precisa? Você é uma senhora abençoada agora. É apenas uma questão de tempo até que sua mente se liberte de todo tipo de sofrimento. Por favor, confie no antigo sistema de yoga. Confie na linhagem dos Gurus, que tem mais de cem anos.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Por favor, não se preocupe com os pensamentos negativos. É bom que eles estejam surgindo em sua mente consciente. Os karmas associados estão sendo limpos. Essa é a razão pela qual está acontecendo dessa maneira. Depois que o Shaktipat termina, sua mente fica sujeita a algum tipo de fenômeno agitado. Obviamente, todos os tipos de pensamentos surgem. Mas é apenas um fenômeno temporário. Toda essa poeira logo será apagada de sua mente para sempre. Por favor, aguente isso por um tempo. Do seu lado, apenas continue com sua prática! Por favor, tenha paciência e perseverança.

Pergunta: Praticante: Quero apresentar a você meu novo estado. Sinto-me exausto e pesado de corpo e alma. Quando sinto atração pelo abandono ou renúncia, minha mente fica calma. Eu só percebo a unidade em um estado elevado. Mas, ao mesmo tempo, não posso parar e me abandonar. É como uma luta, e só posso estar no campo de batalha.

Minha resposta: Parece que é o começo do desapego das coisas mundanas. Isso significa que a energia cósmica, que estava no modo criativo de saída, agora está retraindo rapidamente sua direção de fluxo para dentro. Isso é para o mundo interior do espírito. Daí o sentimento de desapego das coisas mundanas! Isso é normalmente esperado após a iniciação de Shaktipat.

Mas esse estado de espírito precisa ficar mais maduro. Isso vai acontecer com o tempo, de qualquer maneira. Mais e mais do seu karma precisa ser destruído. Você é obviamente arrastado de volta para sua existência mundana cotidiana até esse momento. Daí a contradição!

Pergunta: Um praticante: Preciso de ajuda com meu estado atual de experiência. Tenho experimentado um movimento aleatório de um objeto parecido com uma bola entre meu ânus e o órgão genital. Quando isso ocorre, um constante golpe de fogo se agita no corpo. O efeito é alta consciência, tontura, alto nível de atividade sexual e comer muito e um determinado tipo de comida. Recentemente, tenho me

envolvido com o consumo de álcool e fumo maconha. Quero resistir, mas não consigo impedir isso. Por favor, preciso de ajuda. Eu não posso continuar assim.

Minha resposta: Por que você precisa de ajuda? Você deve estar feliz com seu progresso. Tudo está acontecendo para o seu bem; para limpeza de karmas. Por favor, continue com sua prática da mesma maneira. No entanto, tenha cuidado com o consumo de álcool e maconha. Por favor, lembre-se de uma coisa de forma consistente. Vou dar um exemplo para ilustrar o ponto.

Suponha que seu corpo balance involuntariamente de um lado para o outro ou em um movimento circular; é chamado kriya. Se você fizer isso deliberadamente, isso é chamado de karma. Será um novo karma, que você terá que limpar mais tarde. É o mesmo com suas ações, como o consumo de álcool e maconha. Por favor, tenha cuidado para que eles não se tornem novos karmas para você. Você precisa exercer sua discricção aqui com muito rigor. Há uma tendência por parte da mente de criar uma desculpa para si mesma para a satisfação dos desejos sensuais. Apenas tome cuidado com isso. Caso contrário, tenha fé e confiança em seu Guru e entregue-se completamente.

Pergunta: Um praticante: Tenho algumas perguntas. Então, tenho lido livros sobre nossa linhagem nos últimos dias, como o do respeitado Swami Shivom Tirth Maharaj e Swami Vishnu Tirth Maharaj. Eles mencionaram que quando você fecha os olhos e não precisa fazer nada, a meditação simplesmente acontece.

Eu visualizo você como você me pediu. Mas a imagem não dura mais de um segundo. Eles continuam se movendo e tudo. Eu realmente não posso vê-lo de forma constante. Está bom?

Além disso, tenho que me esforçar para meditar. Isso não acontece rapidamente. Embora o estado meditativo seja significativamente mais profundo do que antes, sinto uma

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

sensação diferente de energia e uma expansão da aura por algum tempo depois. Leva tempo para ser totalmente dominado pela energia kundalini? É muito confuso para mim.

Sempre que invoco as bênçãos do Guru parampara antes de iniciar a meditação, sinto sensações diferentes para cada nome que assumo. Não sei se é coisa da minha cabeça ou se realmente acontece. (Mas é ótimo, como se os mestres estivessem cuidando de mim)

Eu estava lendo um livro de Swami Shivom Tirth Ji. Ele menciona no livro que às vezes os kriyas não começam por causa de problemas como prisão de ventre. Agora, apenas para ser um recipiente melhor para sua graça descer sobre mim no dia da iniciação, jejei por dois dias antes dela. E isso me deixou constipado por um dia e um dia depois disso por causa da alimentação abrupta. É de alguma forma relacionado ou apenas normal?

Minha resposta: Por favor, não se preocupe muito com isso. O que Sua Santidade mencionou é verdade. Mas o que importa para você se os kriyas não começarem imediatamente devido à constipação, etc.? Em nossa Ordem Shaktipat, não fazemos meditação no sentido clássico. Chama-se sadhan ou um tipo de prática com luta. É por isso que lhe dizem para permanecer sentado com a mente calma e deixar os pensamentos correrem.

Você só desfruta de meditação profunda se os karmas forem limpos. No entanto, às vezes, essa meditação profunda é experimentada de vez em quando por outras razões, como você deve ter feito muita prática de meditação, etc. Essas impressões também precisam ser limpas. É por isso que experienciamos um período de meditação profunda de vez em quando. Mas, por favor, não entenda mal que você já alcançou níveis mais altos. É isso!

Tudo o que você precisa fazer é sentar e praticar conforme explicado no momento da iniciação de Shaktipat. Apenas concentre sua mente em seu Guru e comece a entoar o

Colonel T Sreenivasulu

mantra. Quando os kriyas se manifestarem, o canto do mantra será interrompido. Em seguida, concentre-se apenas nos kriyas que estão ocorrendo. Por favor, não se preocupe com a meditação profunda, etc., de forma alguma. Pelo menos não nestas fases iniciais!

Pergunta: Um praticante: Preciso de suas bênçãos! Espero que o que quer que esteja acontecendo seja para o meu melhor. Eu apenas me sinto bem na meditação. Não consigo me concentrar na sua imagem por muito tempo. Mas eu me tornei consciente de você. E é bom, então.

Eu vejo luzes; branco e azulado. Sinto uma paz extrema e permaneço de ressaca após o sadhan por cerca de 20 minutos ou mais. No geral, é lindo, mas sem kriyas ou algo assim. Mas na vida material, mudanças repentinas me assustam. Eu me rendo a você e à divindade totalmente. Apenas me abençoe para que eu tenha forças para ter tudo.

Minha resposta: Por favor, não se preocupe muito se você não pode focar continuamente na imagem do seu Guru. Uma vez que os kriyas começam, eles terminam como tal, incluindo o mantra. Apenas continue com sua prática da mesma maneira que você está fazendo agora.

Mas não há nada para se assustar com as mudanças em sua vida diária. Quem sabe? Eles podem ser apenas para o seu bem e você pode gostar das mudanças. Então não se preocupe muito com isso. Seja corajoso. Por favor, lembre-se que o sucesso reside apenas na coragem. Isso se aplica a todos os lugares.

Pergunta: O mesmo praticante: Muito obrigado! O que aconteceu é que não estou mais na empresa para a qual trabalhei e fundei. Também estou passando por muitos problemas com meus pais. Estou sem noção de carreira. Por outro lado, sinto que vou me exilar em algum ashram.

Mas isso seria muito covarde, considerando que sou filho único. Além disso, eu me pergunto por que meus kriyas não

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

estão se manifestando. Talvez isso satisfaça minha mente errante de que minha energia kundalini foi despertada e tomou conta de mim.

Mas, por enquanto, estou apenas seguindo o fluxo onde quer que essa transformação me leve material ou espiritualmente. Além disso, durante o sadhan, sinto que estou sentado na direção errada ou se movi minha cabeça em outra direção (não do jeito que realmente sentei). Mas quando abro os olhos, vejo que estou sentado enquanto sento. É que eu me sinto em sadhan. E sinto os pés da minha perna direita quentes com muita frequência. O que isto significa?

Minha resposta: Por favor, não se preocupe com sua vida. Acontece com a maioria dos homens da sua idade. É uma história típica. Você tem toda a vida pela frente. Por favor, entregue-se à Divindade. O que tiver que acontecer, acontecerá de qualquer maneira! Mas com certeza você terá a força necessária para enfrentar qualquer circunstância.

Mesmo que você consiga um bom emprego e renda, isso não significa necessariamente que sua vida continuará sem problemas. A vida pode apresentar alguns outros desafios. O truque é fortalecer sua mente. Então, esses chamados desafios podem não se materializar para você porque não há necessidade agora. Tudo acontece em nossa vida apenas como resultado de nossos karmas passados. O truque é queimar esses karmas, então enfrentar esses desafios não é mais necessário. É o que eu quero dizer.

Em relação à manifestação de kriyas, também não se preocupe muito com eles! Eles se manifestarão de acordo com a vontade divina. As condições necessárias podem ainda não ter sido preenchidas em sua mente. Mas o fato de que a iniciação Shaktipat foi dada a você significa que você já recebeu as bênçãos divinas. Caso contrário, esta coisa não teria acontecido. Ainda é muito cedo para você. Poucos dias se passaram desde a sua iniciação.

Colonel T Sreenivasulu

Lembre-se de que levará seu próprio tempo. Enquanto isso, sua vida continua. Não há nada que você consiga fugindo para qualquer ashram. Seus karmas permanecerão com você, e você também cometerá novos karmas se fizer algo voluntariamente, como fugir para um ashram. Seja corajoso! Seja ousado! Mas confie no divino e tenha fé no divino. Em relação a sentir calor nas pernas, devemos observar mais antes de tirar conclusões precipitadas.

Pergunta: Um praticante: Preciso de alguma orientação em relação ao meu sadhan. Estou sem consistência. Acordo cedo, por volta das 4h30, para praticar meu sadhan. Às vezes não tenho problemas, mas outras vezes luto. Entendo que isso faz parte do meu karma. Mas gostaria de sua orientação sobre o que posso fazer para acelerar a neutralização dos meus karmas acumulados.

Pratico duas vezes ao dia, de manhã cedo e na hora do almoço, e minha mente está sempre focada em você, meu Guru. Todos os dias durante sadhan kriya está acontecendo para mim continuamente ao longo do dia. Por favor, oriente.

Minha resposta: É assim. Deixe-me abordar o problema em questão imediatamente e também a solução. A questão é sadhan e como você pode melhorá-lo. Para isso, primeiro você precisa compreender a essência do sadhan. Muitos praticantes geralmente não o entendem de forma abrangente. Eles tendem a compará-lo com outros sistemas de yoga ou práticas tântricas. Eles fazem isso inconscientemente devido a velhos hábitos.

Em poucas palavras, os seres humanos são programados para pensar dessa forma devido ao karma acumulado. Esse estoque acumulado de karmas é semelhante aos dados ou informações que alimentamos a um modelo de inteligência artificial e o treinamos. Isso significa que a mente processará tudo de forma racional ou emocional de acordo com o karma acumulado, os dados ou as impressões sensuais. Não entende

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

o conceito de auto-entrega porque está além do pensamento racional.

Como você sabe, sadhan significa não fazer nada em nosso caminho. Mas há um problema aqui. Enquanto um ser humano habitar no corpo de carne e osso, certos karmas são requeridos para serem executados compulsoriamente. Por exemplo, comer, respirar, lavar, tomar banho, etc. Esses karmas são necessários para sustentar o corpo. O corpo deve ser bem cuidado para que o praticante possa praticar yoga com ele.

A prática de yoga ou sadhan é o único propósito da existência humana de acordo com o design cósmico. A partir desta perspectiva, a própria vida é apenas sadhan. Para os sadhaks, cada momento da vida é apenas um kriya. No entanto, o sadhan foi formalizado para levar todos ao longo do caminho.

Além disso, o sadhan regular deve incutir um senso de disciplina, e os sadhaks também se beneficiam da força do hábito. Isso serve para ajudar até mesmo um tipo preguiçoso de sadhak ao longo da jornada espiritual. Caso contrário, sentar para sadhan é mais uma formalidade. Cada momento da vida nada mais é do que sadhan. Cada momento de sua vida é mesclado e integrado com seu sadhan.

Por favor, leia o capítulo "Vida como Kriya" em meu livro "O Poder Desconhecido para Deus" mais uma vez. Normalmente, isso é falado pouco para todos os sadhaks por causa de seu potencial de ser mal interpretado. Isso significa que um sadhak pode se distrair do caminho do yoga e se deixar levar pela vida cotidiana, ao mesmo tempo em que se abriga sob o pretexto de que está realmente praticando sadhan apenas de acordo com os ensinamentos. Esta é uma pseudo-compreensão do yoga conceitualmente. É preciso ter cuidado com isso.

É por isso que geralmente não é dito aos sadhaks, pois eles podem ainda não ter atingido os estágios avançados da prática

Colonel T Sreenivasulu

de ioga. Mas é a verdade real de outra forma. Portanto, em poucas palavras, o que importa é o estado de sua mente. Não importa se você está sentado para meditar regularmente ou por quanto tempo. A solução é simples. Focando a mente no Guru sempre. É simples assim.

Mantenha sua mente focada em seu Guru e continue vivendo sua vida com desapego e auto-entrega. É uma coisa complicada de entender. É por isso que se deve ter cuidado. Eu sugiro que você pratique ambos. Isso significa que você continua fazendo sadhan regularmente sentando-se formalmente e mantendo sua mente focada em seu Guru durante outros momentos. No devido curso do sadhan, você entenderá o que fazer e como fazer. O onisciente poder cósmico continuará a guiá-lo.

Pergunta: Um praticante: Tenho algumas dúvidas e preocupações. Por alguns dias, sinto algumas vibrações no pé e na região lombar após a meditação. Hoje senti uma espécie de corrente nas mãos.

Além disso, na semana passada eu estava enfrentando dificuldade para dormir. Por dois ou três dias, não consegui dormir a noite inteira. Embora eu não tenha nenhum estresse ou tensão, ainda não consigo dormir bem! Está relacionado ao meu sadhan ou preciso consultar meu médico? Porque da minha parte, não tenho problemas de saúde. Mas estou preocupado com essas vibrações e insônia.

Minha resposta: Eles são todos apenas kriyas. Você precisa apenas suportá-los. É tudo para o seu próprio bem.

Pergunta: Um praticante: Eu sei que outras práticas de yoga não são necessárias depois de Shaktipat, pois é o caminho mais elevado e todos os diferentes caminhos levam ao aumento da Kundalini. Mas há karma envolvido na prática de yoga físico para a saúde do corpo, para que possamos manter as doenças afastadas e ter uma vida longa para praticar sadhan?

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Minha resposta: A prática de qualquer coisa para benefícios materialistas é obviamente apenas karma. No entanto, certos karmas devem ser executados compulsoriamente, como comer, tomar banho, etc. Portanto, qualquer coisa feita para manter o corpo, como hatha yoga, etc., também é considerada apenas karma, embora necessário. No entanto, é mais fácil se livrar desse karma rapidamente mais tarde. Então não precisa se preocupar.

Pergunta: Um praticante: Eu queria lhe fazer uma pergunta. Precisamos nos abster de certas coisas que podem nos ajudar a ganhar impulso para o progresso espiritual? Li aleatoriamente em algum lugar que o jejum ajuda. Sei que não somos obrigados a nos abster de nada em nosso caminho.

O que eu faço para aumentar meu Bhakti ou devoção ao meu Guru? Eu me rendo! Eu tentei tudo o que me foi dito. Ainda assim, acho que falta alguma coisa da minha parte. Você mencionou em seu livro que o Grande Guruji pediu para você apertar os olhos, etc. Ontem, eu apenas apertei meus olhos contra a vontade. Fiquei surpreso ao ver uma cor amarela tão bonita enchendo minha visão. Estava tão brilhante, como o sol. Eu não pude deixar de deixar você saber sobre isso.

Minha resposta: você não precisa se abster de nada como tal. Não existem tais regras em nosso caminho. Além disso, qualquer coisa que você faça deliberadamente, incluindo abster-se de qualquer coisa, se tornará um novo karma. Da mesma forma, você também não precisa fazer nada deliberadamente. Caso contrário, qualquer ação de sua parte obviamente se tornará um novo karma.

Seu objetivo deve ser queimar todos os karmas permanecendo em um estado de testemunha como um espectador silencioso do destino que se desenrola. Isso é o que chamamos de sadhan em nosso caminho. Essa é a melhor coisa que você pode fazer. A capacidade de exercer o desapego enquanto o destino se desenrola!

Colonel T Sreenivasulu

Por favor, não entenda mal quando digo que você não deve realizar karmas. Certos karmas devem ser executados compulsoriamente, como comer, tomar banho, etc. Da mesma forma, outras atividades como trabalhar, caminhar, falar, etc. No entanto, é o desapego que importa. É assim que os karmas são queimados.

Em relação à sua pergunta sobre o jejum, você pode fazê-lo se desejar controlar seu peso. Caso contrário, não tem impacto espiritual. Temporariamente, sua mente pode se sentir bem com isso. Da mesma forma, seu corpo parecia leve, etc. Mas isso apenas acrescenta um novo karma. O que é necessário é não focar na comida em geral. Porque você só precisa de um pouco de comida para sobreviver. Consuma pouca comida apenas para saciar sua fome e, claro, garantir que você consuma todos os minerais necessários para o seu corpo do ponto de vista da saúde. Em poucas palavras, continue comendo pouca comida, mas não jejue deliberadamente por um período prolongado.

Só você pode decidir o quanto precisa comer. Mas você deve se lembrar de não comer indiscriminadamente. É como uma arte. Às vezes você sente vontade de comer certas iguarias. Coma sem resistência deliberadamente. Mas coma com sabedoria em pequenas quantidades e aumente gradualmente. Isso significa que você pode dividir a comida e comê-la em diferentes momentos do dia.

Por exemplo, vamos pegar o exemplo do café da manhã inglês! Você pode dividir a refeição inteira. Apenas tente comer apenas o mingau no período da manhã. Você pode comer pão torrado ou sanduíches à tarde e outros pratos. Talvez uma sopa à noite ou um resto da refeição da tarde. É apenas um exemplo. Por favor, não siga esse regime alimentar que mencionei acima. O que quero dizer é exercitar o desapego enquanto come.

Por fim, a melhor maneira de aumentar a devoção ao seu Guru é manter sua mente sempre focada em seu Guru. Mas

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

faça isso com inteligência. Isso não significa que você continue refletindo sobre seu Guru sempre. Pode não ser possível na prática. Você pode ficar ocupado com o desdobramento do seu destino. No entanto, mantenha sua mente ocupada com o pensamento de seu Guru, realizando várias atividades, mas com desapego.

Leia os livros escritos por seu Guru. Ouça as mensagens do seu Guru. Ofereça flores, frutas, etc., ao seu Guru, seja fisicamente ou mentalmente. Lembre-se dos ensinamentos de seu Guru. Discuta os ensinamentos de seu Guru com seus colegas sadhaks. Comemore o aniversário do seu Guru. Por fim, lembre-se do aniversário de morte de seu Guru, embora isso não se aplique a você agora. É isso. Experimente e empreenda várias atividades em nome do seu Guru, para o seu Guru e como um serviço ao seu Guru.

Isso aumentará lenta e constantemente sua devoção ao seu Guru. Essas atividades o manterão no caminho certo com a prática de ioga constantemente. A chave para o sucesso no yoga é a tenacidade de manter sua mente focada em seu Guru. Isso afeta seu crescimento espiritual, embora eu não possa dizer exatamente como funciona. Mas é como ir aos templos, oferecer orações a Deus, celebrar as datas importantes do seu respectivo Deus, etc.

No caminho do yoga, o Guru tattva, ou a essência da ideia do Guru, substitui Deus. Resumindo, seu Guru é um instrumento para seu crescimento espiritual. Tudo depende de como você compreende a essência do Guru. Por favor, não se preocupe muito com isso também. Lentamente e com firmeza, você entrará firmemente no caminho do yoga. Basta ter paciência e perseverança.

Pergunta: Praticante: Quero que você leia minha história primeiro para entender minha situação e me orientar.

Tomei uma droga psicodélica 2 anos atrás, me lançando em uma dimensão que nunca experimentei. Tive um vislumbre da unidade por um momento, mas esqueci-me dela

Colonel T Sreenivasulu

novamente depois que o efeito da droga passou. Mas mudou minha vida para sempre.

Pesquisei essa experiência e descobri que podemos ter a morte do ego ou experiências espirituais quando tomamos drogas psicodélicas. Fiquei tão fascinado por isso e descobri que podemos atingir esse estado por meio da meditação, e é por isso que comecei minha jornada espiritual e comecei a fazer programas Sadguru.

Ao mesmo tempo, eu também estava explorando psicodélicos, pois não sabia quanto tempo a meditação levaria para atingir esse estado e, além disso, eu tomava maconha todos os dias. Eu estava desesperado e tentando encontrar qualquer maneira possível de obter esse sentimento. Além disso, tenho lido muitos artigos espirituais e assistido a vídeos do Sadguru. Eu estava absorvendo muitas informações em um ritmo muito rápido.

Eu queria tocar a fonte da criação novamente; minha exploração e desespero começaram porque encontrei algo mais nesta vida monótona. Tentei descobrir os segredos do universo. Eu só queria explorar tudo.

Achei que estava indo no caminho certo. Eu apenas senti em meu coração que este era o caminho certo. Mais tarde, a certa altura, senti que minha mente poderia ficar muito sensível por causa do abuso do meu sistema. De repente, senti um aumento de energia para meus pensamentos.

Meus pensamentos estavam começando a ir em um ritmo mais rápido. Consegui analisar tudo e pude sentir intensas emoções positivas. Mesmo assim, pensei que poderia me conectar com outras pessoas, mas depois da minha recente experiência amorosa de pico, sei que é diferente. Desta vez, pude sentir a unidade com a garota que amava e, posteriormente, pude ler os sentimentos de outras pessoas.

De qualquer forma, meu sistema começou a desmoronar depois daquelas intensas emoções positivas. Eu estava

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

analisando todas as informações que havia reunido até agora. A energia estava me fazendo acreditar que minha análise estava correta (Se eu te contar as coisas que imaginei, vai te surpreender porque você vai perceber a destruição que a mente pode fazer).

Por exemplo, a certa altura, senti que o tempo havia parado e estava preso em um loop infinito. Eu acreditava que poderia abrir meu terceiro olho fechando os olhos. Pensei ter visto um olho como o olho na testa de Shiva, e então acreditei que deveria me tornar Shiva e agora encontrar meus Saptarishis. Senti que depois que morremos, simplesmente entramos em sofrimento infinito. Nunca há libertação para nós, e a libertação é apenas uma farsa que os Gurus ou as pessoas contam para nos fazer desfrutar do sofrimento sem fim (esse sentimento eu tive novamente recentemente depois que me mudei para Toronto e usei maconha).

Havia muito mais imaginações. Eu sofri muito. Eu só queria fugir daquela dor e pensei em cometer suicídio, então surtei e contei tudo aos meus pais. Voltei para a Índia e comecei a tomar remédios para psicose e fiquei estável e esqueci todos aqueles pesadelos, e comecei a seguir Sadguru sinceramente.

Comecei a ver tudo de forma positiva e, lentamente, vi beleza em tudo como Sadguru vê. Mas tive um forte desejo de despertar minha kundalini porque pensei que esse era o único caminho para a libertação. Sadguru não recomenda kundalini yoga; ele diz que precisa haver um mestre guiando você inicialmente quando a kundalini desperta porque seu mundo começa a mudar rapidamente. Algumas pessoas podem perder a cabeça se não tiverem uma plataforma estável.

Mas senti que estava estável e pronto para despertar minha kundalini. Mas se eu tivesse que ir a Sadguru para fazer isso, teria que ficar no ashram. Não foi possível porque eu estava morando com meus pais e não pensei que quisesse ficar no ashram; então, meu desejo de despertar minha kundalini

Colonel T Sreenivasulu

estava lá, mas eu não sabia como. Naquela época, sua postagem nas redes sociais veio para mim como uma bênção.

Mas eu estava cético sobre como a kundalini poderia ser despertada à distância. Mas porque eu estava desesperado, eu queria tentar. Eu estava fazendo programas Sadguru e sua meditação de mantra por um tempo, mas parei por causa dos meus pensamentos.

Recentemente, quando me apaixonei por uma garota, fiquei tão profundamente apaixonado que comecei a sentir suas emoções. Ainda estava se desenvolvendo, mas achei uma sensação linda. Mudei-me para Toronto e voltei a fumar maconha; desta vez, a experiência do amor foi a mesma. Ainda assim, eu podia sentir claramente suas emoções e expressá-las. Eu estava fazendo experimentos e outras coisas, e então uma vez, quando eu tomei maconha, meu pesadelo durante minha psicose voltou para mim. Finalmente, decidi nunca mais fumar maconha e álcool.

Mas na empolgação de ter o superpoder de ler as emoções das pessoas, comecei a analisar tudo e agora consigo ver tudo sob uma nova luz e clareza cristalina. É porque toquei a consciência divina e fui capaz de apenas conhecer as coisas. Mas caí de novo por causa do lindo amor divino que senti recentemente. Não consigo mais sentir isso tão intensamente, e minha capacidade de ler as emoções das pessoas também diminuiu.

Isso é uma queda espiritual? Como saio desse karma, permaneço no meu caminho e não me perco? E algum dia poderei experimentar novamente o amor da mãe divina? Por favor me ajude. Meu desejo de exploração é uma maldição? Eu danifiquei meu sistema permanentemente? E também, minha experiência atual é o despertar real da kundalini? E também, quando experimentei o amor divino, quis compartilhá-lo com todos ao meu redor, mas, novamente, talvez fosse devido ao efeito da maconha ou do álcool com o

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

qual consegui me conectar. Ainda assim, definitivamente, desta vez, foi diferente.

Mas não consigo entender ou acreditar como o Guru mantra ajudará a manifestar kriyas. Que kriyas vou receber? E também sinto que estou traindo meu primeiro Guru se pensar em sua imagem. Além disso, não sei se sentirei as mesmas emoções por você, talvez porque ainda não saiba nada sobre você. Acabei de abrir meu coração para você. Por favor ajude.

Eu também tenho outras perguntas como a masturbação afetará a kundalini; comer carne afeta a kundalini.

Eu tenho outra pergunta. Em um dos programas iniciais de Sadguru, fechei os olhos e fiquei ofegante. Quando Sadguru batia palmas, eu podia sentir uma pressão intensa em meu braço e pescoço. Na segunda vez que ele bateu palmas, a pressão aumentou em meu pescoço e braço esquerdo. Havia pressão na minha testa, meus olhos piscavam rapidamente e eu não conseguia manter os olhos fechados. Você pode me explicar o que foi isso?

E ainda sinto que tudo o que fiz é a coisa certa para mim, pois não estaria neste estado se não tivesse passado por tudo isso. Quero dizer, foi perfeito para o meu crescimento. Ainda preciso evoluir, mas amo essa jornada, mesmo sempre caindo e me esquecendo de mim. De alguma forma, eu me levantei novamente. Sinto que precisava daquelas chicotadas para aprender.

Não sei como posso expressar meus sentimentos em palavras com tanta clareza, com as quais sempre lutei. Nunca fui capaz de expressar minhas emoções adequadamente em palavras. Ainda assim, esse sentimento também é lindo agora que posso me sentir tão livre. Se não houvesse Guru, eu nunca teria chegado a esse estado. Então, minha sincera gratidão e pranam a todos os Gurus que são apenas a personificação do amor.

Colonel T Sreenivasulu

Depois de conversar com um amigo sobre minhas emoções, a verdade e tudo mais, minha capacidade de ouvir o som não tocado aumentou novamente. O que está acontecendo?

E sinto uma espécie de energia frenética fluindo em mim. Isso é kundalini?

E também, às vezes sinto que minha fome pelo amor divino é tão intensa que posso querer deixar este corpo logo e me fundir com a consciência infinita. É como Shiva Thandavam, e sinto que a garota que amo é Ganga, que está apagando minhas chamas e me dizendo por que se apressar? Vamos nos divertir um pouco e depois partiremos juntos. Você pode sentir minhas emoções?

Mas você pode lançar luz sobre o que exatamente acontece a seguir. Como vai ser a minha evolução e quanto tempo vai demorar? Agora que você sabe sobre o meu estado.

Mas então alguns yogis foram chefes de família, certo? Como Lahari Mahasaya, Ramakrishna Paramahansa. Até Sadhguru se casou. Eles são minha inspiração. E tenho clareza do que quero da vida. Você acha que ainda terei uma queda espiritual?

Minha resposta: O crescimento espiritual de uma pessoa é inversamente proporcional ao estoque acumulado de karmas. Quanto mais ele acumula karma, mais degeneração espiritual. Quanto mais ele os queima, mais crescimento espiritual.

No primeiro caso, a mente não está em paz, ao passo que o último gradualmente começa a gravitar em direção a um estado de paz. Não tenho ideia do seu estado de espírito agora. Portanto, não posso dizer se você cresceu espiritualmente ou se degenerou de seu estado anterior. Você é o melhor juiz.

Você sabe exatamente o que você é por dentro. Você recebeu Shaktipat deeksha apenas recentemente. Levará tempo para queimar seu karma. Só então você começará a desfrutar do sabor da bem-aventurança.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Leva pelo menos uma semana para se recuperar de problemas de saúde rotineiros, como o resfriado comum. Pode levar algumas semanas para curar uma infecção do corpo e assim por diante. Mesmo que uma criança demore 9 meses para nascer. Leva pelo menos 8 minutos para a luz do sol atingir a terra. Como você pode esperar desfrutar de bem-aventurança permanente com todo o seu karma intacto?

Claro, uma pessoa pode vislumbrar tal estado através do uso de drogas. Mas dura apenas um tempo limitado e ele sai disso mais cedo ou mais tarde. Mas isso vai danificar seu corpo. Ele pode tentar mais algumas vezes antes de danificar seriamente seu corpo.

Além disso, ele continua acumulando novos karmas por tomar atalhos não ordenados pela natureza. Por exemplo, a humanidade não é tola por trabalhar duro e ganhar dinheiro. Eles também podem pensar em pegar atalhos para ganhar dinheiro entregando-se a roubos, assassinatos, etc. Mas você está ciente das consequências de tal karma. Um dia o jogo terminará para tal pessoa.

O mesmo é o caso aqui também para qualquer sadhak que tenta pegar atalhos para experimentar o misticismo pelo uso de drogas. Devido ao acúmulo de tal karma, ele ou ela, sem dúvida, degenera espiritualmente. Suponha que alguém pense que não importa, mas deseja experimentar o misticismo por bem ou por mal, usando atalhos como drogas. Nesse caso, eles também devem lembrar que o poder cósmico divino não é tolo. **NINGUÉM PODE ENGANAR A DEUS** porque a trapaça pode ser feita por um ser humano usando apenas seu intelecto. Em contraste, o poder cósmico ou Deus, etc., é mais sutil que o intelecto.

O poder cósmico em sua forma pura é simplesmente Maya ou a ilusão cósmica. É superconsciente e onisciente. Não pode ser enganado com o intelecto porque o intelecto é uma forma grosseira do mesmo poder. Como resultado, ele ou ela

terá que sofrer as devidas consequências proporcionalmente. Eles certamente irão para os infernos mais sombrios.

Portanto, aconselho você a parar de tomar tais atalhos imediatamente e exercitar a auto-entrega ao Guru. Talvez você deva ter acumulado algum bom karma no passado. É por isso que o misericordioso poder cósmico divino derramou suas bênçãos sobre você na forma de Shaktipat. Caso contrário, você não teria vindo para este caminho. É a marca de uma nova fase em sua evolução espiritual.

Lembre-se de que um sadhak deve aprender a deixar sua mente e sapatos do lado de fora antes de se apresentar a um Guru espiritual. Isso significa que ele não deve se apegar a tudo o que leu nos livros e na internet. Caso contrário, não há sentido em tomar Shaktipat deeksha. Qualquer graça divina que caia sobre ele aconteceu com Shaktipat. Agora cabe a ele decidir o que fazer com essa bênção.

Por fim, lembre-se de que Shaktipat é um sistema avançado de ioga. Nosso parampara tem mais de cem anos. É de natureza puramente espiritual. Se você acha que tem fé no sistema Sidha Mahayoga, não precisa seguir nenhum outro caminho agora. Se você sente que não pode deixar tudo o que tem seguido até agora, não há necessidade de parar tudo de uma vez. É compreensível. No entanto, também não há mais necessidade de você segurá-lo com muita força; porque isso só vai atrasá-lo.

Apegar-se a várias práticas espirituais é semelhante a segurar o bebê no dedo da mãe até que ele aprenda a andar. Depois de Shaktipat deeksha, essa alma não requer mais sistemas de apoio externos, como seguir práticas religiosas ou recorrer a drogas e álcool. Eles só vão atrapalhar seu crescimento espiritual.

Pergunta: Um praticante: Eu tenho uma pergunta. Quando medito, sinto dor/pressão na região do terceiro olho e na nuca. É pressão em cima da minha cabeça. Isso é normal? Isso significa que meu terceiro olho está se abrindo? Eu

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

também me movo da esquerda para a direita e da frente para trás ao meditar.

Minha resposta: Sim. É apenas Kriya. Você precisa suportar, embora seja desconfortável. Não existe tal conceito do terceiro olho em nosso caminho como é amplamente conhecido. Provavelmente é da tradição tântrica tibetana. Do ponto de vista da ioga, é Ajna chakra. Você está experimentando kriyas naquela região porque os karmas correspondentes estão sendo limpos. É isso. Você não deve interpretá-lo mal de nenhuma outra maneira.

Pergunta: Um praticante: Se eu pratico sadhan regularmente cantando o mantra e mantendo sua essência em minha mente, preste meus respeitos a todos os Gurus; mas se eu não participar do serviço da linhagem de Gurus a partir de agora, ainda progredirei no yoga?

Estou perguntando isso porque não sou capaz de prestar nenhum serviço ao meu Guru de forma alguma. Eu nem sinto vontade de fazer sadhan porque me sinto culpado. E meu motivo para não me envolver nas atividades de nossa linhagem é apenas o tempo. Não tenho esse tipo de tempo com minhas responsabilidades diárias da vida familiar e profissional. No entanto, de coração, tenho total fé em nossos Gurus e em nosso sistema Shaktipat.

Nos últimos dias, cada vez que me sentava no sadhan, me sentia culpado por não fazer as coisas para o benefício de nossa linhagem e, assim, parei de fazer o sadhan também! Considerando que eu quero continuar fazendo sadhan. Por favor me ajude.

Minha resposta: Por favor, não se preocupe com isso. Se você não é capaz de prestar nenhum serviço diretamente ao Guru, não importa. Pensar no Guru e exercitar a auto-entrega ao Guru e praticar o canto do mantra é o serviço mais excelente para o Guru como tal. Portanto, não há necessidade de se sentir culpado etc. Por favor, continue com seu sadhan regularmente.

Sadhan com Guru

Pergunta: Um praticante: Eu gostaria de lhe fazer uma pergunta. Quando você está dando iniciação Shaktipat para outras pessoas, é adequado para aqueles que já tiveram iniciação se juntarem a você na meditação?

Minha resposta: Sim. Claro! É bom se você se juntar ao Guru em meditação não apenas quando o Guru dá iniciação Shaktipat a outras pessoas, mas também sempre que o Guru está em meditação. É sempre benéfico para todos os praticantes de yoga praticar com seu Guru.

Tem algum impacto poderoso, ou melhor, o tempo é altamente benéfico para os praticantes. Essa é a lógica por trás disso. Mantenho todos informados sobre minha programação de meditação para que as pessoas possam aproveitá-la.

Maneira correta de fazer sadhan

Pergunta: Um praticante: O que constitui uma prática regular? Como alguém avalia a profundidade de sua prática?

Minha resposta: Praticar em um horário e local fixos diariamente, uma ou mais vezes. Isso é chamado de prática regular. Perder a prática de vez em quando é compreensível.

Uma boa sessão de prática dura alguns dias, embora seja recomendável praticar diariamente. Uma boa sessão de meditação impactará profundamente sua mente, como se sua região cerebral tivesse sido atingida por algo desconhecido. Isso é um sinal de meditação profunda.

Da mesma forma, também depende do tipo de transformação realizada em sua mente. Esta transformação de sua mente será conhecida por você com muita clareza. Essa é uma referência para medir a profundidade de sua prática.

horários de sadhan

Pergunta: Praticante: Posso meditar às 3h ou 3h30?

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Minha resposta: 03h30 ou 4h seria o ideal. Supõe-se que seja o melhor momento para qualquer prática de yoga, de acordo com os textos antigos de yoga. Caso contrário, você pode até praticar durante os horários de junção de manhã, tarde, noite e meia-noite.

Pergunta: Um praticante: Minha pergunta está relacionada ao tempo de sadhan. Nas escrituras iogues, dizem que a melhor hora para meditar é no Brahma muhurta, que é aproximadamente uma hora e meia antes do nascer do sol.

Isso faz diferença quando você pratica sadhan após Shaktipat deeksha?

É mais potente nessa época?

Minha resposta: A melhor hora para praticar yoga é de manhã cedo, antes do nascer do sol, aproximadamente às 4 da manhã. No entanto, você pode praticar sempre que desejar, conforme sua conveniência. Não há problema. Sua segunda parte da consulta não foi compreendida. Você pode reformular a pergunta?

Pergunta: Mesmo praticante: é sobre fazer sadhan em Brahma muhurta. Quero dizer deeksha. Isso faz diferença quando você pratica seu sadhan após Shaktipat deeksha? É mais potente nessa época?

Minha resposta: Sua pergunta ainda não foi compreendida. Você deve estar praticando sadhan com seu Guru sempre que eu dou iniciação Shaktipat ou deeksha. Obviamente, durante esse tempo, terá mais impacto na sua prática. Você estaria se concentrando em seu Guru e no mantra enquanto o Guru também está sentado em sadhan; simultaneamente durante esse tempo. Mas depois que terminei a cerimônia de iniciação de Shaktipat, a situação voltou ao normal. Esta é a pergunta?

Pergunta: Um praticante: Sim. A questão refere-se à hora do dia. Se esta hora do dia (Brahma muhurta às 4 da manhã) é mais potente do que outras horas do dia, excluindo quando você dá iniciação (Sentado em sadhan simultaneamente com

o Guru). Sabemos que é a melhor hora para praticar ou fazer sadhan. Você respondeu a minha pergunta. Obrigado.

Minha resposta: Ok.

Obstáculos durante o sadhan

Pergunta: Um praticante: Hoje, recebi iniciação Shaktipat de você. Enquanto o processo de iniciação de Shaktipat estava acontecendo, ouvi um som como se alguém estivesse batendo forte na minha porta principal. Eu estava irritado porque minha iniciação Shaktipat estava acontecendo, então me levantei e fui abrir a porta. Eu vi que ninguém estava do lado de fora. Mais uma vez, voltei e sentei-me para meditar. Após 5 minutos novamente, ouvi o som de uma porta batendo, mas desta vez não me levantei e continuei minha meditação e recitação do mantra.

Minha resposta: Isso é apenas kriya. No entanto, é um kriya ou uma reação que ocorre no mundo externo. Neste caso, o kriya ou reação ocorreu instantaneamente enquanto Shaktipat foi feito. Às vezes, pode acontecer mais tarde, depois de alguns dias. Algo semelhante aconteceu com outro praticante entre vocês. Ele sentiu como se alguém tivesse lhe dado um tapinha nas costas, ele se assustou e abriu os olhos. Esses tipos de kriyas são obstáculos criados pela energia cósmica para impedir que um praticante pratique yoga. Isso acontece por causa dos karmas passados em que a pessoa em questão pode ter feito algo errado em sua vida passada em relação à prática de yoga ou meditação ou cerimônia de iniciação ou deeksha etc. Algum tipo de ação adversa ou crítica ao sistema de yoga, etc.! Portanto, esses tipos de obstáculos são criados para a pessoa agora. Não há necessidade de se preocupar com isso porque nem sempre eles se manifestarão. Logo esses karmas negativos se esgotarão. Você precisa apenas continuar com sua prática. Isso é tudo! Às vezes, uma pessoa pode não estar inclinada a praticar meditação por várias semanas, meses ou mesmo alguns anos. Ainda assim, não há nada com que se preocupar. A perseverança é o segredo da prática de yoga. No

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

futuro, uma grande variedade de obstáculos pode ser apresentada a você. Mas não há necessidade de se desesperar. Apenas segure-se no caminho!

Sobre Gunas, Terceiro Olho, Oração e Objetivos

Gunas

Pergunta: Um praticante: Então, a mistura de "gunas" como Rajas, Tamas e Satvic será automaticamente controlada e o equilíbrio restaurado pela prática do mantra?

Minha resposta: Sim, mas com uma reserva. É mais fácil trazer auto-realização a um pecador do que a um santo fazendo-o repetir o mantra. Mas é um desafio obter auto-realização para um santo. Para entender o que estou tentando dizer, a definição de um santo deve ser definida primeiro.

Um santo não é necessariamente um **yogui**; um **yogui** não precisa ser um santo. Santo, como geralmente entendemos, é tão materialista quanto qualquer outro ser humano, porque toda a sua adoração a Deus, seja em um templo, igreja ou qualquer outro lugar, é tingida de egoísmo. Ele ou ela pode colher benefícios materialistas, mas não a auto-realização.

Mas toda essa adoração às vezes aumenta a qualidade sátvica de uma pessoa ou mesmo a qualidade rajásica. Equilibrar esse bom karma ou a natureza sátvica acumulada é o maior problema. Para equilibrar, essa pessoa precisa cometer alguns pecados. Isso pode ser prejudicial para a sociedade em geral. O próprio Deus pode não sancioná-lo!

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

A outra opção para essa pessoa é aproveitar o efeito cármico em termos de boa riqueza, boa vida familiar, fama e poder na sociedade, etc. Nesse processo, essa pessoa fica presa no ciclo cármico mais uma vez.

Considerando que é fácil com um pecador, pois qualquer dano que tivesse que acontecer à sociedade já teria acontecido. Portanto, você o faz praticar o mantra e sua qualidade sátvica ou bom karma se equilibra. Uma vez que as três qualidades estejam equilibradas, então o estado de equilíbrio é alcançado, e a mente está agora propícia para Shaktipat.

No terceiro olho

Pergunta: Praticante: Qual é a terceira abertura dos olhos? Isso também se relaciona com o despertar da energia kundalini?

Minha resposta: A abertura do terceiro olho significa ativar o Ajna Chakra entre as sobrancelhas. Sim. Acontece como parte do despertar da energia kundalini após a iniciação de Shaktipat. Tentar ativá-lo forçadamente leva a todos os tipos de problemas.

As pessoas tentam fazer isso de um ponto de vista materialista, esperando adquirir poderes sobrenaturais. Mas é a prática menos saudável. Nem pense nisso. Certamente destruirá a pessoa no final. Além disso, é perigoso fazê-lo. Tudo pode acontecer, inclusive doenças incuráveis ou problemas psiquiátricos. Tais práticas espirituais devem ser realizadas formalmente sob a orientação de um Guru adequado.

Pergunta: Mesmo praticante: Isso significa que devemos permitir que as coisas aconteçam naturalmente?

Minha resposta: Sim, para que haja uma transformação geral da mente que ocorra harmoniosamente. É semelhante ao desenvolvimento geral da personalidade de uma criança, em

vez de se concentrar em apenas um aspecto do desenvolvimento da personalidade isoladamente.

Todos vocês estão familiarizados com esse tipo de pessoa quanto ao que acontece com eles mais tarde, quando crescem. Eles podem ser capazes de fazer uma marca em um campo específico. Mas suas vidas são prejudicadas em geral porque desenvolvem uma personalidade desequilibrada. Muitas vezes, acabam se tornando uma dor de cabeça para a sociedade, inclusive para seus pais, que foram os responsáveis pela formação de seu caráter.

Pergunta: Mesmo praticante: Jejuar ou comer certos tipos de dieta ajuda nesse processo?

Minha resposta: Não, por favor. Eles não se aplicam aos praticantes de Shaktipat. Eles são destinados àqueles que estão nos estágios preliminares de outros sistemas independentes de yoga. Novamente, essas coisas não se aplicarão mais a eles quando atingirem o nível avançado.

Rezar

Pergunta: Um praticante: Eu tenho uma pergunta sobre fazer orações.

A quem os direcionamos? Deus, Monges da Ordem Shaktipat, Guru ou alguma outra fonte!

Minha resposta: Uma boa pergunta. Deixe-me elaborá-lo com um pouco mais de profundidade para que todos vocês possam compreender o que estou dizendo. Você pode direcionar suas orações sempre e em qualquer lugar para todos os mencionados acima por você ou seu Guru sozinho. É simplesmente um e o mesmo. A ideia é que, para qualquer pessoa que não seja praticante de nenhum sistema de yoga, obviamente, sua respectiva religião é o único suporte de Deus de maneira informe no caso de pessoas que não acreditam na prática de nenhuma religião.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Isso significa que se alguém acredita em Deus ou não, eles invariavelmente adoram a Deus à sua própria maneira. Simplesmente não é possível para um ser humano não adorar a Deus. A pessoa pode pensar que é um descrente, mas invariavelmente acaba adorando a Deus de alguma forma. Essa é a linha de fundo.

Pode ser simplesmente pensamento racional, ciência ou filosofia, ou uma forma primitiva de adoração como as que vemos em povos tribais que vivem nas florestas. Todas as idéias são apenas divinas. Algumas pessoas simplesmente acham que dinheiro é tudo. Isso também é apenas divino.

No caso de praticantes de yoga que seguem o caminho de qualquer sistema de yoga, seu Guru é o divino. É o mesmo porque não é o corpo físico que você adora, mas o Guru tattva ou a essência do Guru a quem você dirige suas orações. Essa "essência do Guru" é de fato somente Deus.

Um Guru na forma física é apenas um médium como seu pai, mãe, professor e convidado, todos combinados em uma forma. É por isso que todos os quatro acima são tratados com o mesmo respeito que Deus. Espero que você tenha entendido a essência da minha mensagem. Por favor, leia o texto Guru Gita para mais detalhes sobre isso.

Por fim, direcionar orações ao seu Guru é o segredo do sucesso na prática de yoga. Isso significa que não sou eu em forma física garantindo seu sucesso como Guru. É o invisível Guru tattva, ou "a essência do Guru", ou o Deus da energia cósmica divina garantindo seu sucesso.

Finalmente, até mesmo esta adoração a Deus ou Guru como uma segunda entidade chega ao fim. Porque quando um praticante de yoga se estabelece em seu "Eu" sozinho, tudo o que resta é ELE ou ELA sozinho. Em vez disso, a diferenciação de gênero também desaparece. Depois disso, não existe mais Deus, Guru, poder cósmico ou qualquer outra dualidade.

Comentário do mesmo praticante: Obrigado pela explicação! Eu entendo. Sempre me pareceu desnecessário pedir orações a tantas entidades, Deus, ancestrais, avôs, avós, etc. Faz sentido que o Guru seja a essência de Deus e, como você colocou, o Guru tattva é o local para direcionar orações. Obrigado pela explicação; Realmente util.

Pergunta: Um praticante: Quando meditamos depois de nos rendermos à energia divina, devemos pedir o que queremos? Por exemplo, quando você me disse para pedir que a kundalini se estabilizasse e os kriyas se manifestassem bem. Isso é necessário sempre que pensar em cada Guru? Ou isso seria esperar algo colocando uma intenção na sessão?

Minha resposta: Neste caso, ao buscar as bênçãos dos Gurus para estabilização da energia kundalini e manifestação de kriyas, não pode ser considerado como buscar algo. Tecnicamente pode significar, mas você não está buscando nenhum benefício materialista, simplesmente invocando o poder divino para o seu crescimento espiritual!

Tecnicamente, uma vez que você se rende a Deus, obviamente, você não pode injetar nenhuma condição depois disso buscando benefícios materialistas. Então será uma rendição condicional. Equivale a dizer a Deus que estou me rendendo a você, mas me dê isso e isso. Então não há rendição aí. Mas buscar as bênçãos do Guru para uma sessão de meditação bem-sucedida equivale a simplesmente invocar! Não é o mesmo que buscar algo.

Pergunta: Mesmo praticante: Sim, geralmente apenas coloco um sentimento de rendição para promover meu crescimento espiritual, seja ele qual for. Quando comecei, queria e esperava desesperadamente que a kundalini se estabilizasse. Mas agora não é meu objetivo. Não me importo mais com o movimento.

Minha resposta: Invocar o divino para o crescimento espiritual é auto-entrega somente a Deus. Mas a estabilização também não significa congelar o movimento. Significa

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

simplesmente que a energia kundalini desperta começará a manifestar os kriyas da maneira que quiser para destruir os karmas. Não há nada a ser feito separadamente para isso, a não ser a auto-entrega. Fico feliz em saber do seu progresso. Agora, por favor, continue com sua prática sem sujeitá-la a quaisquer condições.

Pergunta: Mesmo praticante: não tenho condições, mas me ajuda a fazer a rendição, etc., mais rápido, pois às vezes sinto que preciso fazer mais. E agora que sei, não vou me preocupar em acrescentar nada como ter que mencionar a estabilização, etc. Presumi que a estabilização estava deixando-o parado e na direção certa da coluna vertebral. Nunca senti isso apenas na espinha, mas em todos os outros lugares.

Minha resposta: Você pode não ter a experiência da energia fluindo pela espinha necessariamente porque é possível que você já tenha passado por esses tipos de kriyas em uma vida anterior, ou existe a possibilidade de que você também possa experimentá-lo no futuro. .

Kriyas não podem ser previstos com precisão. Normalmente, os praticantes cometem esse erro. Eles esperam que a energia kundalini desperte exatamente como nos livros, sem perceber que já podem ter feito muita prática em suas vidas anteriores.

Eles tentam se concentrar apenas na vida presente isoladamente e esperam experienciá-lo nesta própria vida. Em vez disso, o foco deve estar na auto-entrega e em sua prática regular. É isso! Espero que você entenda o que estou dizendo.

Metas

Pergunta: Um praticante: O que você quer dizer quando fala que alguém deve ser um mero espectador? O que há de errado em ter alguns objetivos na vida?

Minha resposta: Significa sofrer os efeitos cármicos com desapego para que essas experiências não se tornem novos

Colonel T Sreenivasulu

karmas, criando assim um novo destino! No que diz respeito à sua pergunta sobre ter objetivos, não é assim que acontece em primeiro lugar. Isso significa que uma pessoa não pode ter um plano em primeiro lugar; a menos que ocorra como consequência do karma acumulado no passado.

Seu destino pelo qual você está passando atualmente é o resultado direto dos karmas passados. Isso inclui até mesmo o pensamento de uma pessoa e a aplicação do livre arbítrio. É devido ao egoísmo que uma pessoa pensa que está trabalhando para alcançar novos objetivos, etc. Espero que você tenha entendido o que estou tentando dizer!

Problemas diversos

Pergunta: Um praticante: Sadhak deve optar por modalidades de cura como Reiki ou cura prânica ou outras?

Minha resposta: Eles não têm nada a ver com a prática de Shaktipat. São práticas materialistas por natureza. Eles visam alcançar benefícios mundanos! Eles não têm nada a ver com crescimento espiritual, enquanto Shaktipat resolverá todos esses problemas!

Isso significa que forçará o praticante a abandonar todas essas práticas. Em qualquer caso, após a iniciação de Shaktipat, se um sadhak ou praticante está em prática regular, então ele ou ela se envolve em tais coisas está sob o controle da energia cósmica.

Portanto, sugiro que você faça o que quiser ou o que sua mente for inspirada a fazer. Mas gentilmente não negligencie a prática de Shaktipat. Então você estará protegido sob todas as condições.

Aconteça o que acontecer e, finalmente, você será libertado de todas essas tendências e inclinações para perseguir essas coisas. Por fim, como praticante de Shaktipat, você deve fazer apenas uma coisa; isso não é fazer nada.

Pergunta: Um praticante: Quando você começou a iniciar as pessoas? Como você foi escolhido para ser o mediador? Se você não se importa de eu fazer esta pergunta!

Minha resposta: Comecei a dar iniciação em Shaktipat às pessoas desde janeiro de 2019. Meu Guru, Sua Santidade Swami Sahajananda Tirtha, autorizou cinco de seus discípulos a dar iniciação em Shaktipat. Eu sou a quarta pessoa.

Este tipo de autorização é dada a algumas pessoas por cada Guru antes que ele pare de dar a iniciação Shaktipat. Por exemplo, meu Guru não dá mais iniciação em Shaktipat, a menos que queira abrir uma exceção.

Como um Guru decide a quem conferir esta honra é uma ciência diferente. É ensinado apenas para aquelas pessoas que foram autorizadas a dar iniciação Shaktipat. Por exemplo, ele também me ensinou técnicas para dar Shaktipat e transmiti-lo mais tarde, o que farei de qualquer maneira para alguns de vocês.

Mas, por favor, lembre-se que autorizar alguém a dar iniciação Shaktipat não é de forma alguma um reconhecimento do crescimento espiritual da pessoa. Devido ao meu equilíbrio cármico, tornei-me um Shaktipat Guru. É mais uma responsabilidade.

De certa forma, estou vinculado a esta dívida cármica que devo ao meu Guru e a todos vocês que receberam iniciação Shaktipat de mim. Então, eu devo isso a você. É por isso que recebi esta autorização. Agora minha dívida cármica com você foi paga.

Pergunta: Mesmo praticante: Uau! Portanto, não muito tempo. Como você soube que estava iniciando as pessoas no Shaktipat? Ou a maioria das pessoas ao seu redor já sabe disso e vem até você?

Parecia uma coincidência tão grande que me deparei com seu comentário em um tópico e fiquei interessado em perguntar

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

sobre o que você estava falando. Eu fiz isso muito aleatoriamente. Mas não acredito que seja por acaso.

O momento não poderia ter sido mais perfeito. Minha avó faleceu alguns dias antes, e eu sinto que ela deu um chute no céu e disse para eles me ajudarem. É uma loucura o quanto posso aprender com a percepção que tive.

Depois de ler seu livro, percebi que minha cabeça estava pregando uma grande ilusão em mim todo esse tempo. Ainda não acho que compreendi totalmente as lições e que deve haver mais para mim. Toda aquela situação não poderia ter acontecido sem motivo e por tanto tempo.

Parte de mim acha que essa kundalini deve ser má para quase me deixar louco, mas acho que ela sabia por que estava agindo dessa maneira. Mas sim, definitivamente um destino. Também tem sido uma chance para mim ter confiança em um homem, o que não me parece natural, ou geralmente me sinto.

Minha resposta: Tudo acontece como resultado de vínculos cármicos.

Pergunta: Um praticante: Como a espiritualidade é realizada pelo mentor para si mesmo?

Minha resposta: É o mesmo para todos. Eu também sou apenas como você, lutando pela minha salvação. Se eu dei iniciação Shaktipat a você, não fui eu quem fez isso. Este corpo era simplesmente um meio para Shaktipat de acordo com as instruções dadas pelo meu Guru. Isso é tudo. Caso contrário, estamos todos no mesmo barco.

Pergunta: Um praticante: Da última vez você falou sobre diferentes tipos de amor. Eu quero perguntar sobre o amor entre pessoas do mesmo sexo. De onde isso vem? E também está destinado a acumular karma?

Minha resposta: O conceito é o mesmo em todos os casos. Mas é tudo de natureza materialista. Portanto, o karma é

acumulado como resultado. Após a iniciação de Shaktipat, a queima desses karmas ou das impressões sensuais ocorrerá pela manifestação de vários kriyas. Portanto, kriyas ou reações experimentadas por cada pessoa são diferentes.

Pergunta: Mesmo praticante: Então, a única diferença está em como os kriyas se manifestam?

Minha resposta: Sim, por favor.

Pergunta: Um praticante: E se a atenção plena for um modo de vida vivido diariamente e sua mente estiver quieta e concentrada?

Minha resposta: Isso é o que está sendo dito também em nosso caminho: permanecer em estado de testemunha como um espectador mudo.

Mas isso só é possível após o Shaktipat ou nos estágios avançados dos sistemas independentes de yoga. Então os karmas são limpos enquanto novos karmas não são impressos. Essa é a linha de fundo aqui; para limpar o seu karma.

Relaxe, todo o resto são simplesmente truques linguísticos. Belos sermões podem parecer muito impressionantes, mas não valem nada. A destruição de seus karmas só acontece com a iniciação Shaktipat.

Pergunta: Um praticante: Em seu livro "O Poder Desconhecido de Deus", ele diz que nossos pensamentos, palavras e ações são maculados pelo ego até que estejamos livres de nosso karma. Portanto, nossa adoração usual a Deus não é falsa?

Minha resposta: Sim, você está certo! Nossa adoração a Deus no sentido clássico é realmente falsa em circunstâncias normais, uma vez que é colorida com egoísmo. A adoração primária a Deus começa depois que uma pessoa entra em um estado de irreflexão. A religião real, como tal, começa a partir daí. Não antes disso!

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Só podemos tornar pura a adoração de Deus queimando todo o egoísmo. Isso só é possível queimando o karma ou as ações camufladas de ego. Novamente, isso só é possível depois do Shaktipat porque, depois do Shaktipat, você não faz absolutamente nada. Tudo o que precisa ser feito é feito internamente pela energia cósmica da energia kundalini desperta. O único problema nisso é que você deve permitir que a energia desperta da kundalini faça seu trabalho.

É como ir a um médico e receber um remédio. Você deve confiar no médico e descansar na cama depois de tomar a medicação. Se você não fizer nenhum dos dois, a droga ainda pode funcionar, mas em um ritmo muito mais lento. O mesmo é o caso com Shaktipat. Após a iniciação de Shaktipat, você precisa confiar no Guru e praticar.

Pergunta: Um praticante: Eu gostaria de saber em que ano seu Guru Ji, Sua Santidade Swami Sahajananda Tirtha, se auto-realizou. Espero que não seja uma pergunta desrespeitosa.

Minha resposta: A auto-realização é um processo gradual. É como entrar em uma praia de mar. Não é uma experiência repentina. No momento em que uma alma se liberta de todos os laços cármicos, ela não tem mais razão para habitar no corpo humano. Simplesmente abandona o corpo de carne e osso.

Dada a explicação acima, é compreensível que Sua Santidade ainda esteja sob certos laços cármicos. O que expliquei acima é puramente de um ponto técnico de yoga.

No entanto, existem exemplos de alguns cavalheiros que desafiaram as leis do yoga e nasceram ou continuaram a permanecer em corpos humanos.

Não faço ideia desses senhores. Mesmo os textos de yoga antigos permaneceram omissos sobre esses assuntos. Como esses cavalheiros conseguiram nascer como humanos ou

Colonel T Sreenivasulu

permanecer em corpos humanos mesmo depois de queimar todos os seus karmas é um fenômeno misterioso.

Estou falando de cavalheiros como Ram, Krishna, Buda, Jesus Cristo, Profeta Muhammad, etc. Existem alguns outros também em diferentes culturas. Também escrevi sobre isso em meu livro. Por fim, quando tentamos entender a expressão auto-realização dentro das capacidades limitadas de nosso intelecto, isso equivale a um ser humano percebendo que ele ou ela é realmente o Todo-Poderoso. Isso significa que o ser humano se funde na consciência divina universal.

No entanto, a alma individual abandona o corpo humano e para de nascer muito antes desse tipo de consciência não-dualista se estabelecer. Esse estágio inicial é o que chamamos de samadhi em sânscrito, ou um estado de ausência de pensamentos. Esse também é o objetivo final de todos os sistemas de yoga e tântrico. Nesse estágio, o dualismo ainda persiste, o que significa que não há auto-realização.

O que acontece depois disso está além da ciência do yoga e de qualquer explicação racional. Portanto, como alguém pode responder a essa pergunta feita pelo sadhak? Como podemos afirmar com certeza se Sua Santidade ainda está com certos vínculos cármicos ou já começou a desafiar as leis do yoga, assim como os exemplos daqueles senhores que dei acima?

Eu também sou um sadhak comum como você, lutando para me libertar de meus karmas. Portanto, não posso responder à sua pergunta. Posso apenas explicar onde e como estão as coisas em relação à auto-realização de um ponto de vista técnico.

Pergunta: Praticante: Eu gostaria de lhe perguntar se é bom aprender a ser um curador se eu sentir um forte desejo. Apenas para ajudar as pessoas sem qualquer taxa. É isso que pretendo fazer paralelamente à minha profissão regular de professor. Por favor, me guie para que, com base em sua orientação, eu vá em frente com isso.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Encontrei um post sobre um curandeiro de Mumbai, na Índia, que já tratou várias pessoas gratuitamente, mesmo com doenças incuráveis. Eu queria tratar meus pais, mas descobri que ele havia mudado sua base para a Califórnia. Apenas expressei meu desejo de poder ajudar meus pais e outras pessoas aprendendo com ele. Ele concordou em me ensinar online em sessões de 3 horas. Não quero ir em frente até receber sua aprovação.

Minha resposta: Cabe a você decidir o que deseja fazer. Mas curar pessoas é como qualquer outro benefício materialista. Não tem nada a ver com yoga ou espiritismo. Você estará acumulando novos karmas como tal. Se você estiver seriamente interessado em progresso espiritual, essas atividades adicionais podem atrasar seu progresso.

No entanto, cabe a você decidir se está intensamente interessado em perseguir tal coisa. Lembre-se de que Shaktipat deeksha não o ajudará de forma alguma no que diz respeito à cura. Porque Shaktipat destina-se apenas a queimar karmas. As doenças sofridas pelas pessoas devem-se apenas aos seus karmas passados. Mas Shaktipat não os ajudará com nenhuma cura porque os karmas já se manifestaram como doenças. Isso significa que as consequências de ações passadas já se tornaram realidade. É por isso que Shaktipat deeksha não ajudará ninguém a se curar de doenças.

No entanto, se uma pessoa for um sadhak sério antes do início da doença, o impacto seria reduzido em grande medida. Mas isso depende de quanto tempo o sadhak está fazendo sadhan e quão severa é a condição. Além do que escrevi acima, Shaktipat deeksha não ajudará ninguém na cura de doenças. No que diz respeito a aprender a se tornar um curador, cabe a você. É como qualquer outra ciência materialista apenas. Não há nada que eu possa fazer para ajudá-lo com isso.

Pergunta: Um praticante: E quanto ao casamento? Eu experieieio pico do amor quando me apaixonei por uma

garota. Não é aconselhável que eu me case com essa garota? E há alguma restrição alimentar após o Shaktipat?

Minha resposta: Claro, você pode se casar se quiser. Além disso, não há restrições quanto à comida em nosso caminho.

Pergunta: Um praticante: Tenho uma preocupação. Somos humanos passando por várias circunstâncias na vida e precisamos de uma solução. Minha filha é universitária no 1º ano de direito. Não tenho condições de arcar com os custos. A deliberação sobre isso ocorre em minha família durante a semana vinculada ao pagamento; caso contrário, não será deliberado. Sou professor, mas estou lutando para conseguir minha empresa de terceirização.

Existe outro mantra para uma solução, embora minha fé esteja focada em meu mantra e Guru?

Você não é apenas um guia espiritual, mas também um conselheiro da vida humana para nós porque levamos uma vida terrena.

Minha resposta: A vida humana é basicamente uma projeção da vida interior. O que está dentro de uma mente subconsciente humana na forma de karmas é refletido de volta para a pessoa na vida diária externa. Como você sabe, o ser humano é o criador de seus próprios karmas. Portanto, se esses karmas forem queimados, automaticamente haverá uma mudança correspondente no mundo externo. Sem queimar o karma acumulado dentro de sua mente, é impossível provocar qualquer mudança no mundo exterior; o que você experienciado lado de fora é semelhante a uma imagem no espelho ou a um filme projetado na tela. E como você pode adulterar a imagem refletida em um espelho? Esse é o cerne da questão.

Portanto, concentre-se em seu sadhan ou prática do mantra, exercitando a auto-entrega ao divino, Deus ou Guru. E então seu karma começará a queimar rapidamente. À medida que seu karma for queimado, haverá mudanças correspondentes

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

em sua vida, mas para melhor. O resultado será apenas felicidade e paz. No entanto, o resultado pode ou não ser de acordo com seus caprichos e fantasias. Por favor, deixe isso para Deus.

Neste momento, você pode estar pensando que, se seus problemas financeiros forem resolvidos, você poderá ser feliz. Mas não vai acontecer assim, pois você não sabe o que está em seu destino. Você pode enfrentar novos problemas. Então o que você irá fazer? E então pode não haver fim para seus problemas em sua vida. A resposta para todos os seus problemas é queimar seu karma por dentro. Mas tanto o karma bom quanto o ruim serão queimados. Por favor, não espere queimar apenas seus karmas negativos e aproveite seus bons karmas.

Por favor, não se preocupe em perder o bom karma, se houver, que você acumulou no passado. Eles não lhe darão o tipo de felicidade que Deus pode lhe dar. No entanto, você também precisa se lembrar de que levará tempo para tudo. Depois de consumir o medicamento, levará algum tempo para obter alívio de qualquer doença. Mesma coisa aqui também. Claro, minhas bênçãos para você sempre. Mas, por favor, tente entender o conceito que expliquei a você acima.

Glossário

Ajna chakra: O centro de energia localizado entre as duas sobrancelhas num corpo humano.

Anahata chakra: O centro de energia localizado na região do coração da coluna vertebral.

Anahata: O som produzido sem que nada fosse atingido e possa ser ouvido por uma pessoa internamente.

Anandamaya kosha: A bainha da felicidade. É a primeira camada formada na alma ou espírito individual sob a forma de ilusão cósmica. A energia primordial está em sua forma mais sutil e fundamental nesta fase.

Annamaya kosha: A bainha de comida. É a quinta e última camada formada no espírito individual sob a forma de corpo humano grosseiro.

Ashram: O retiro yôgic. É a residência de um guru ou o venerável professor sob cuja supervisão direta o yôga é praticado por pessoas.

Brahman: A Suprema Divindade que permeia todo o cosmos e além ou o Deus ou o Todo-Poderoso.

Buddhi: É uma forma da energia cósmica chamada de "intelecto" em uma pessoa ou a faculdade discriminadora, juntamente com o qual o egoísmo é co-localizado.

Chit: A mente em uma pessoa. É a sede de todos os sentidos onde a aplicação do livre arbítrio é exercida por uma pessoa.

Chit shakti: É uma forma de energia cósmica chamada

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

energia psíquica que funciona na mente.

Chakra: Um centro de energia no sistema cefalorraquidiano.

Guru: O venerável professor que afasta a escuridão ou a ignorância da mente de um estudante, de modo que a luz do conhecimento que já existe dentro do Eu brilha.

Gunas: As três qualidades da mente.

Karana sharira: A alma individual escravizada ou o espírito rodeado pela ilusão cósmica. É chamado de corpo casual.

Kriya: A reação involuntária no corpo, na mente e na vida diária externa que se manifesta de modo a limpar a mente de uma pessoa de todas as suas impressões sensuais.

Kundalini: A suprema energia cósmica primordial que se manifesta na forma de universo. Esta energia está localizada na base do sistema cefalorraquidiano em todo ser humano, a meio caminho entre o ânus e a região genital.

Kumbh mela: É um festival de rio comemorado uma vez a cada 12 anos na Índia, às margens do rio Ganga.

Manomaya kosha: É a terceira bainha formada sobre a alma ou o espírito individual. É a sede de todos os sentidos onde a aplicação do livre arbítrio é exercida.

Maya: ilusão cósmica ou a energia cósmica em sua forma mais fundamental.

Manipura chakra: É o centro de energia localizado na região do umbigo no sistema cefalorraquidiano em um corpo humano.

Mani dveepa: É a morada da suprema energia cósmica primordial. É chamado de "ilhota de gemas" e é cercado pelo "oceano da felicidade"! Está localizado longe da infinidade de inúmeros sistemas mundiais muito profundos no interior do vasto e infinito cosmos conforme os textos sânscritos.

Mantra: É uma sílaba sânscrito sagrada ou uma palavra ou uma frase ou um grupo de frases que podem ter uma quantidade de texto.

Muladhara chakra: O centro de energia localizado na base do sistema cefalorraquidiano a meio caminho entre o ânus e a região genital.

Om: É a sílaba sânscrita sagrada ou som ou mantra que

Colonel T Sreenivasulu

representam a própria forma da energia cósmica primordial!

Parashakti: A suprema energia cósmica primordial.

Pranamaya kosha: É a quarta bainha coberta em torno da alma ou espírito individual. É chamado de "bainha de força vital".

Prakriti: É basicamente a energia em forma mais grosseira ou cosmos ou a natureza.

Pran: Pran é uma forma de energia cósmica ou a energia cinética que permeia todo o cosmos. É também a força vital que permeia a "bainha da força vital" em um corpo humano.

Rajas: Uma das três qualidades da mente devido à qual a criatividade se manifesta em todas as formas.

Satvic: Uma das três qualidades da mente devido à qual a função de manutenção ou sustento se manifesta em todas as formas.

Samadhi: É um estado de inconsciência. É o objetivo terminal de toda a prática yôga antes que a auto-realização possa ocorrer!

Shaivismo: A filosofia dos seguidores do Senhor Shiva, um dos três deuses dos hindus que são conhecidos como a Trindade.

Shaktipat: "A descida da energia". É uma técnica usada pelos monges da "Ordem de Shaktipāt" para iniciar um praticante no sistema Sidha Mahayoga.

Shakti: A energia cósmica primordial.

Shakti peeta: O centro de energia cósmica primordial.

Siddha mahayoga: O sistema grand yôga abrangendo todos os sistemas individuais de yoga após a energia kundalini ser despertado em uma pessoa. É o sistema yôga praticado pelo "Order of shakthipāth".

Svadhithana chakra: É o centro de energia localizado perto da raiz da região genital no sistema cefalorraquidiano.

Sukshma sharira: O corpo sutil que compreende todas as bainhas que não o corpo físico grosseiro. É este corpo que deixa o corpo físico após sua morte reencarnar mais uma vez.

Tamas: Uma das três qualidades da mente devido à qual a destruição se manifesta em todas as formas.

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

Tandra: É um estado entre o estado do sonho e o estado de vigília, de acordo com os textos de ioga.

Tantrico: Praticante do tantra. Uma forma de sistema de ioga.

Vaishno Devi: A Deusa localizada na montanha triküta no Himalaias, em Jammu e Caxemira, na Índia. É o centro de energia mais popularmente adorado.

Vishoka: Oposição de tristeza.

Vijnanamaya kosha: A segunda bainha se formou sobre o corpo casual. Intelecto e egoísmo estão co-localizados nesta bainha. É também o lar de todas as impressões sensuais conscientes e subconscientes.

Yoga: Fusão da alma ou espírito individual com o Todo-Poderoso.

Yogi: O praticante de qualquer sistema de ioga.

Yogini: A dona praticante de qualquer sistema yoga.

Ashrams da Ordem Shaktipat

(Rastreável e autônomo)

1. Yogeshwari Rachna, Tarkeswar Siddha Mahayoga Foundation, Bhira Kheri, Lakhimpur Kheri, Uttar Pradesh, PIN – 262901, India, Mobile: +91 945 022 0221, Email: tsfoundation21@gmail.com
2. Siddha Yogini Thanishka, Melbourne Beach, Florida, USA, Mobile: +1(321)960-0445, Email: supriyavarmakurup@gmail.com
3. Goddess Vartika Shukla, Siddha Mahayoga Foundation, 806, New Anand Apartment, Plot 47, Sector 56, Gurugram, Haryana, PIN-122011, India, Mobile: +91-9819962635, Email: vartikashukla2000@gmail.com
4. Sadguru Hagi, Melbourne, Victoria, Australia, +61 407 683 465, Email: ghracer@hotmail.com
5. Yogi Virendra, Ghaziabad, Uttar Pradesh, India, +91-9999290388, Email: virendrasfarswan@gmail.com
6. Yogi Abhishek Vashist, Jaipur, Rajasthan, India, +91 9079121514, Email: abhijagriya@gmail.com

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

7. Yogi Gautam, Hyderabad, Telangana, India, +91 9963359922, Email: yogi.shaktipat@gmail.com
8. Mahayogini Ramya Devi, Bengaluru, Karnataka, India, Mobile: +91 988 023 9480, Email: yoginiramyadevi25@gmail.com
9. Yogi Puneet Parashar, Dubai, UAE, Mobile: +971 52 867 6684, Email: puneetparashar39@gmail.com
10. Mahayogini Manisha, New Delhi, India, Mobile: +91 799 110 9595, Email: mabmanisha@gmail.com
11. Yogini Vijaya, Johannesburg, South Africa, Mobile: +27 83 682 2286, Email: juss@mpla.net.co.za
12. Yogeshwari Parameshwari, Jangaon, Telangana, India, Mobile: +91 9704424072, Email: sreenivasashaktipatfoundation@gmail.com
13. Yogi Shalin Kumar, Kollam, Kerala, India, Mobile: +91-8281219592, Email: shalin_kumar@sahajananda-ashram.com
14. Yogi Ramganapathy, East Godavari, Andhra Pradesh, India, Mobile: +91 9494546139, Email: ramaganapathi@sahajananda-ashram.com
15. Yogini Shikha, Gurugram, Haryana, India, Mobile: +91-9560046782, Email: shikhatiwari512@gmail.com
16. Yogi Shyam Gwalani, Nashik, Maharashtra, India, Mobile: +91-8275798148, Email: shyampgwalani@gmail.com
17. Yogini Aatmika, Chennai, Tamil Nadu, India, Mobile: +91 9080570782, Email: aathmika61@gmail.com

Colonel T Sreenivasulu

18. Yogini Sreedevi, Hyderabad, Telangana, India, Mobile: +91 9849590088, Email: siri0404@gmail.com
19. Yogi Bharadwaja, Richmond, Virginia, USA, Mobile: +1 (973) 393-4135, Email: bradyogapath@gmail.com
20. Yogini Mahalakshmi, Visakhapatnam, Andhra Pradesh, India, Mobile: +91 8008596898, Email: laxmi674@gmail.com
21. Yogini Sumitra Devi, Rajahmundry, Andhra Pradesh, India, Mobile: +91 8309180149, Email: sumitraprasad45@gmail.com
22. Yogini Ramadan, Lincoln, Nebraska, USA, Mobile: +1(402)217-2363, Email: ramadanwesal@gmail.com
23. Yogi Ranjeet, Pune, India, Mobile: +91 8899992493, Email: ranjeetakolkar@gmail.com
24. Yogi Ranga, Hyderabad, India, Mobile: +91 9866305772, Email: rangathrive@gmail.com
25. Yogi Akhilesh, Gaziabad, UP, India, Mobile: +91 8586925095, Email: yogiakhilesh4622@gmail.com
26. Yogi Heyrman, Zandhoven, Belgium, +32 488137186, Email: andrehey@yahoo.com
27. Yogi Gnaneswar, Hongkong, China, Mobile: +852 91931419, Email: ggnan.g@gmail.com
28. Yogini Mugdha, Mumbai, India, Mobile: +91 8197734644, Email: mugdhaa521@gmail.com
29. Yogini Joanna, Vienna, Austria, Mobile: +43 681 10226745, Email: joanna@scenicdesign.org

Segredos de Shaktipat e Kundalini Yoga

30. Mr. Ravi Kumar Kousik, Hyderabad, India, Mobile: +91 8978611137

31. Mr. Ajay Humsagar, Hyderabad, India, Mobile: +91 9449824331

32. Mr. Nageswar Rao, Andhra Pradesh, India, Mobile: +91 8639139422

33. Mr. Kamalesh Padiya, Pune, Maharashtra, +91 9765800457, +91 8530390457

34. Narayan Kuti Sanyas Ashram, Tekri Road, Devas, Madhya Pradesh, India, PIN – 455001, Tele: +91 0727223891/31880, Mobile: +91 9977968108

35. Swami Vishnu Tirth Sāadhan Seva Nyas, 12-3, Old Palasiya, Jopat Koti, Indore, Madhya Pradesh, India, PIN – 452001, Tel: +91 0731 566386/564081, Mobile: +91 9713468347

36. Swami Shivom Tirth Kundalini Yoga Center, Durga Mandir, Near Collector Bungalow, Chindwada, Madhya Pradesh, India, PIN – 480001, Tel: +91 07162 42640

37. Swami Shivom Tirth Ashram, Mukarji Nagar, Raisan, Madhya Pradesh, India, PIN – 464551, Tele: +91 07482 22294

38. Swami Shivom Tirth Maha Yog Ashram, Khari Ghat, Jabalpur, Madhya Pradesh, India, PIN – 482008, Tel: +91 0761 665027

39. Devatma Shakthi Society, 74, Navali Village, Post Dhahisar (via Mumbra), Mumbra Panvel Road, Thane

Colonel T Sreenivasulu

District, Maharashtra, India, PIN – 400612, Tel: +91 022
7411400

40. Shivom Kripa Ashram Trust, House No. 28-1463/1,
Tene Banda, Shivom Nagar, Chittor, Andhra Pradesh, India,
PIN – 517004, Tel: +91 9440069096, 08572 49048

41. Yog Shree Peeth Ashram, Shivanand Nagar, Muni-
ki-
rethi, Rishikêsh, Uttarakhand, India, PIN – 249201, Tel: +91
0135 430467

42. Om Kar Ashram, Veraval, Gujarat, India

43. Om Kar Sādhan Ashram, Anand, Gujarat, India

44. Swami Vishnu Tirth Gnana Sadhan Ashram, Kubudu
Road, Kedi Gujjar, Gannur, Sonapat District, Haryana, India,
Tel: +91 0124 62150/61550

45. Vishnu Tirth Sidha Mahayog Samstanam, Shivom Kuti
Ashram, Near Kaleshwar Mandir, Bhahadurpur Road,
Amalner Post, Jalgaon District, Maharashtra, India, PIN –
425401

46. Guru Niketan, Shiva Colony, Dabra, Gwalior Dist,
Madhya Pradesh, PIN – 475110, Tel: +91 07524 22153

47. Swami Shivom Tirth Ashram, Route No. 97, Pond Eddy,
Sulivan Country, New York, U.S.A

48. Swami Maheshwaranand Tirtha, Sunwaha, Raison
District, Madhya Pradesh, India, +91 7697648720

Sobre o autor

O autor é ex-aluno de algumas das instituições de prestígio da Índia, como a Sainik School Korukonda, a National Defense Academy e a Indian Military Academy. Aos quinze anos, ele foi atraído pelas poderosas cordilheiras do Himalaia e pela nascente do rio Ganga devido à sua paixão pela escalada e montanhismo. Sua longa jornada de mais de dois mil quilômetros levou a uma viagem diferente depois de encontrar seu mestre do Himalaia a bordo do mesmo trem quando menino! Desconhecido para o jovem, Deus já havia planejado sua jornada muito antes de começar! O autor atualmente serve no Exército Indiano e é um Grande Grande Guru na linhagem de Shaktipat.

